Abdurahman
Asep Zaenal Rizal

penjas orkes

untuk sd/mi kelas II

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

2

penjas orkes

untuk sd/mi kelas II

penulis
abdurahman
asep zaenal rizal

editor:
adi asmara

desain sampul:
edi laish

penata letak:
edi laish

ilustrator:
aang

ukuran buku:
17,6 x 25 cm

dalam buku ini digunakan dua jenis font, yaitu:
1. helvetica
2. arial

372.8
SUM SUMARYA
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Sumarya, Eso Suwarso; editor, Siti Maharani.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 134
Indeks
Untuk SD/MI kelas I
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-013-9 (jil. 1h)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Eso Suwarso III. Siti Maharani

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh ...

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (website) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (down load), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, …April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

tata berkata pada teman temannya
ayo berolahraga bersama
bermain di sekolah dan hidup sehat

kalian baca isi bukunya
bila ada yang tidak mengerti
kalian tanyakan kepada guru
orang tua atau kakak di rumah

belajarnya
harus riang gembira
agar bahagia

penyusun

daftar isi

pelajaran 1

gerak dan permainan

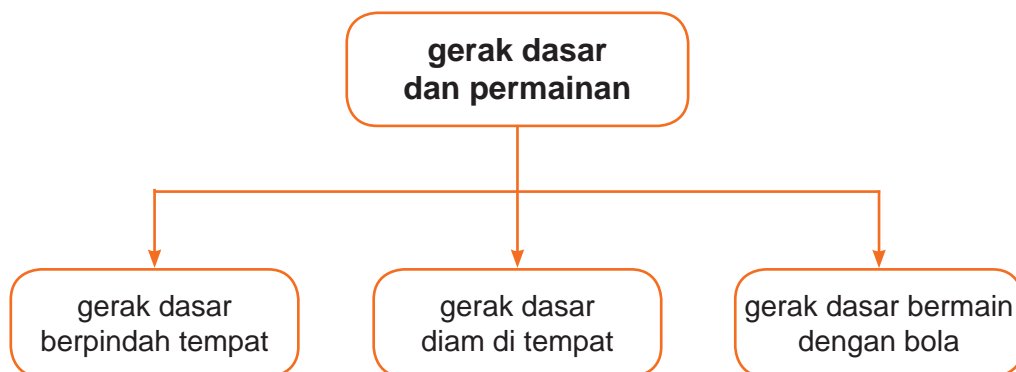
dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan gerak dasar pindah tempat yaitu jalan lari dan loncat kemudian siswa juga akan mampu melakukan gerak di tempat misalnya gerakan memutar dan mengayun dan di bab ini juga siswa diperkenalkan untuk melakukan gerak dengan menggunakan alat misalnya melakukan gerakan melempar menangkap juga menendang bola

peta konsep

gerak dasar dan permainan

- gerak dasar berpindah tempat
- gerak dasar diam di tempat
- gerak dasar bermain dengan bola

kata kunci

berjalan
memutar
menendang
berlari
melempar
menggiring
meloncat
menangkap

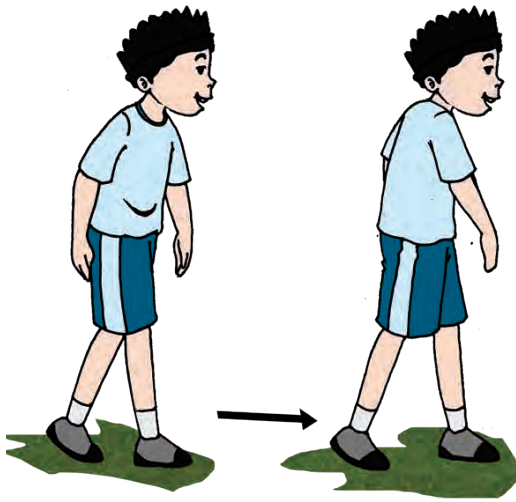
perkenalkan saya tata
saya sekarang kelas dua sekolah dasar
saya dan teman teman
sedang belajar pendidikan jasmani
olahraga dan kesehatan

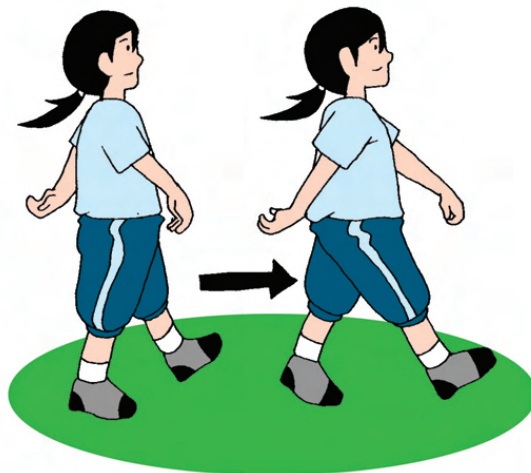
kata pak yanto guru olahraga kami
dengan berolahraga badan jadi sehat

dokumen pribadi

a gerak dasar berpindah tempat

tata akan melakukan gerakan
yaitu gerakan pindah tempat
seperti berjalan berlari dan meloncat

1 jalan ke depan

tata pergi ke sekolah
dengan berjalan kaki
gerakan jalan ke depan
adalah berdiri tegak

langkahkan kaki ke depan
tangannya mengayun
di samping badan

dokumen pribadi

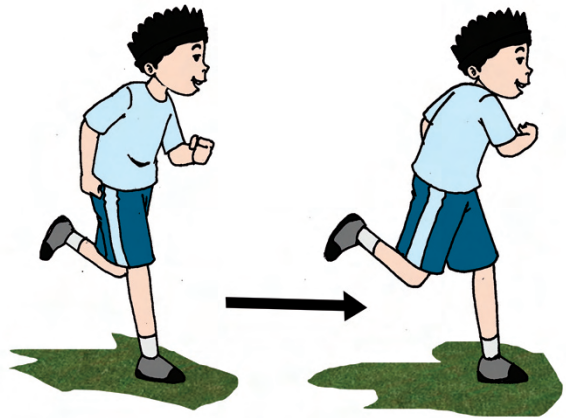
2 jalan santai

gerakan jalan santai
adalah badan tegak
pandangan lurus
ke depan
kaki melangkah biasa
tangan mengayun

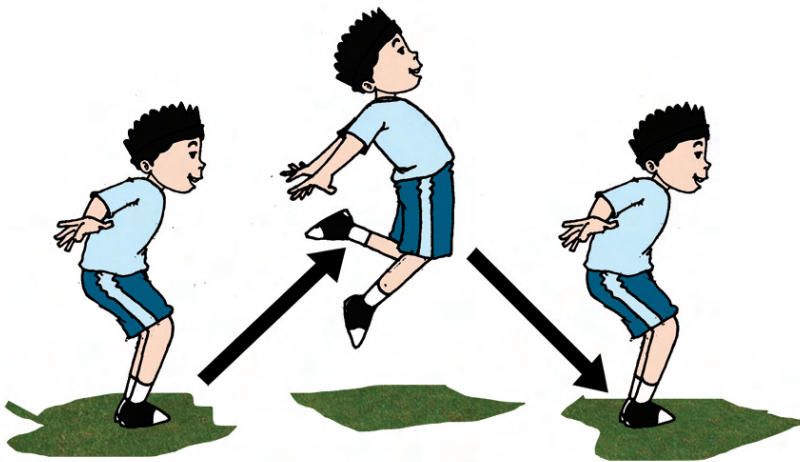
dokumen pribadi

3 berlari

tata berlari
gerakannya seperti ini
pandangan ke depan

kaki melangkah cepat
dan bertenaga
tangan mengayun
bergantian

dokumen pribadi

4 meloncat

meloncat adalah gerakan pindah tempat
yang gerakannya seperti ini
ke dua kaki melakukan gerakan
tolakan secara bersamaan

dokumen pribadi

b gerak dasar diam di tempat

ayo lakukan gerak dasar
memutar mengayun menekuk
agar gerak badan kalian
tidak kaku seperti robot

1 memutar pinggul

dokumen pribadi

sekarang tata berlatih
memutarkan pinggulnya
kakinya dibuka selebar bahu

kedua tangannya
memegang pinggul
lalu memutarkan pinggul
ke samping kiri dan kanan

2 memutar tangan

tata berlatih
memutar tangan
seperti gerakan
baling baling pesawat

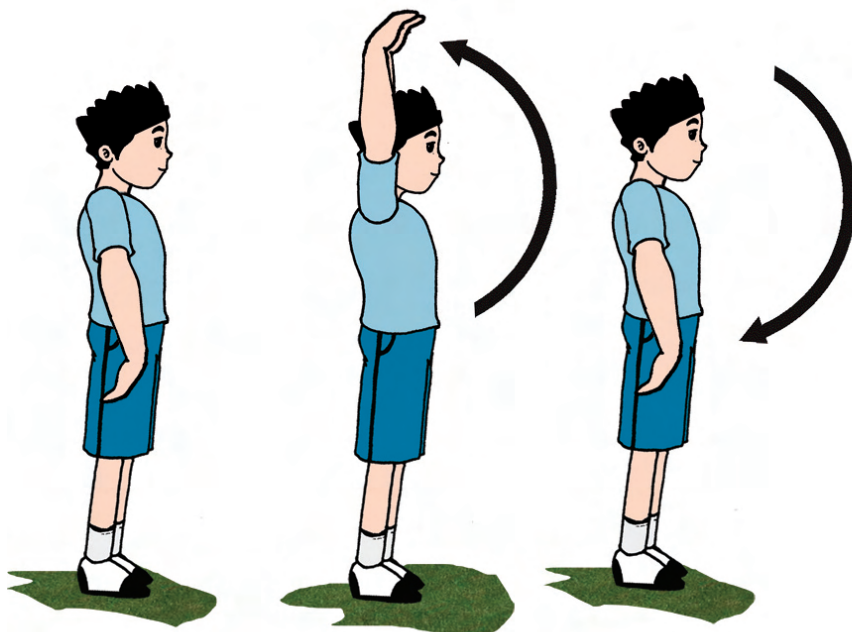
kakinya dibuka selebar bahu
kemudian memutarkan
kedua lengannya
ke arah kiri dan kanan

dokumen pribadi

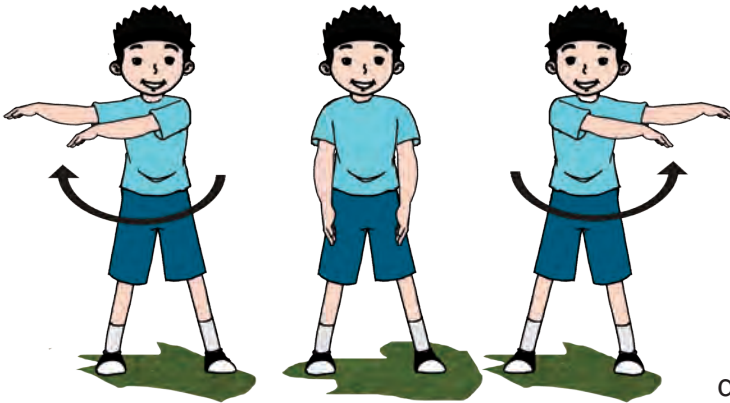
3 mengayun tangan

gerakan mengayun banyak macamnya
seperti mengayunkan tangan ke atas
dan ke samping

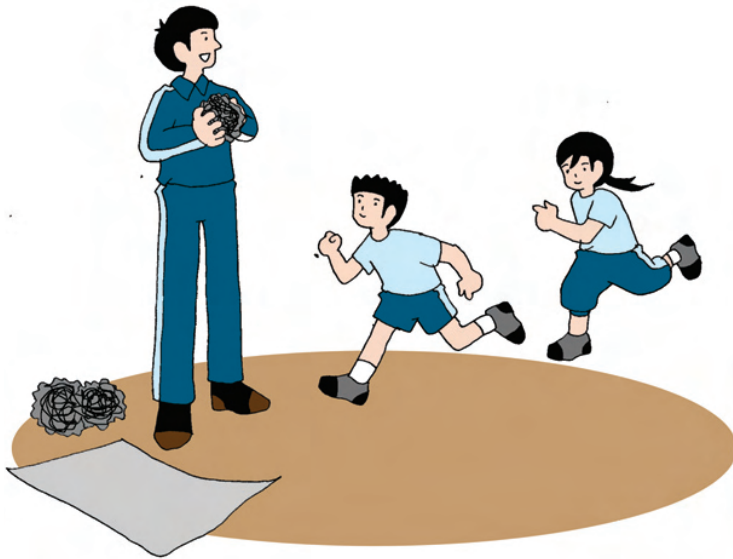
- **mengayun tangan ke atas**

  tata berlatih mengayunkan
  tangan ke atas
  seperti gerakan ayunan
  dilakukan dua tangan
  mengayun tangan ke atas
  kembali ke bawah
  dilakukan berulang ulang

dokumen pribadi

- **mengayun tangan ke samping**

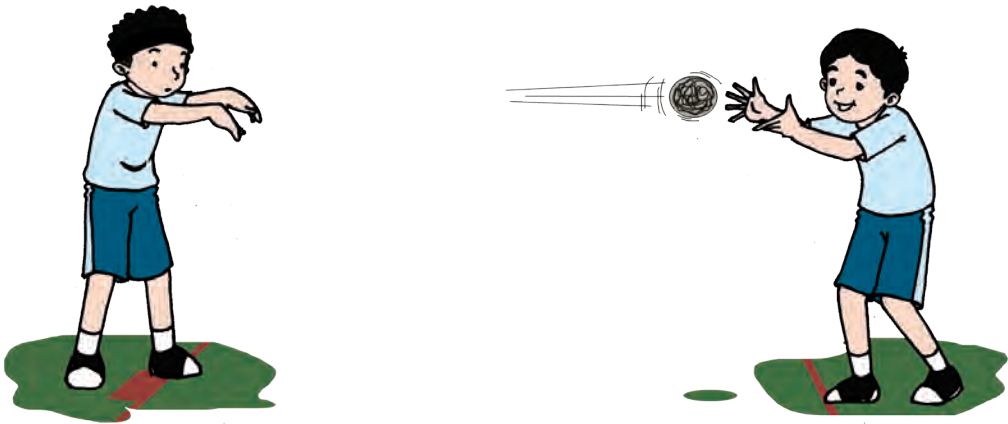
  tata mengayunkan kedua lengan ke samping
  samping kiri dan kanan sejajar dengan bahu

dokumen pribadi

c gerak dasar bermain dengan bola

ayo tata ajak temanmu bermain bola kata pak yanto
kalian bermain bolanya di lapangan sekolah ya
sekarang bapak akan buatkan bola kertas dulu
agar bolanya ringan dan tidak keras

dokumen pribadi

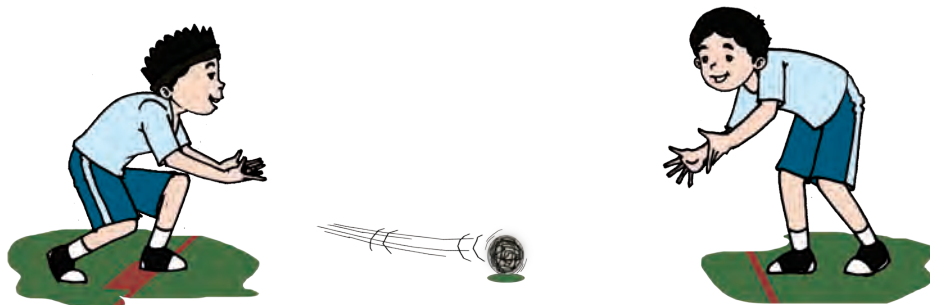
1 melempar dan menangkap bola

tata dan tito sedang bermain bola kertas
mereka berhadapan
tangan tata memegang
bola di depan dada
tangan tata melempar bola
kearah tito

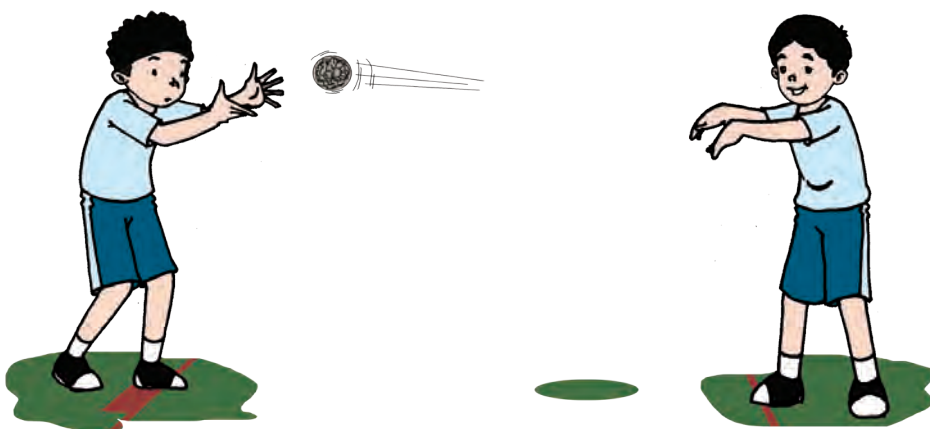
tito menangkap bola
tito melempar bola kembali
kepada tata

dokumen pribadi

2 melempar bola menyusur tanah

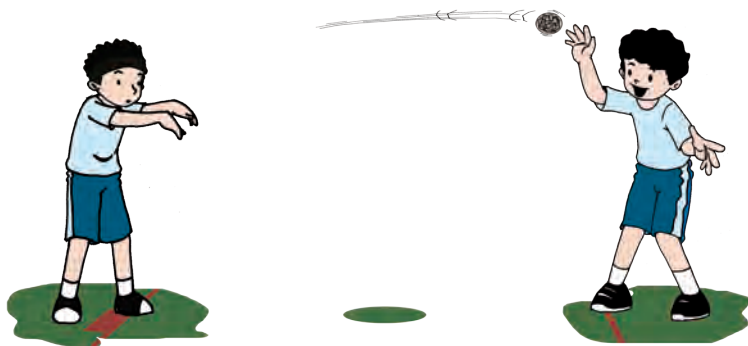
tata dan tito bermain bola
keduanya saling berhadapan
salah satu kaki di depan
badan dibungkukkan ke depan

tata memggelindingkan bola
menyusur tanah
arahkan bola kepada tito

dokumen pribadi

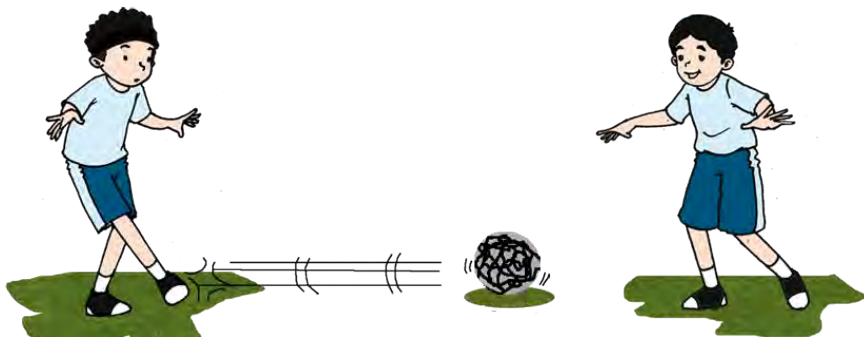
3 menangkap bola dengan dua tangan

kedua tangan di depan dada
jari tangan terbuka tidak kaku
pandangan ke arah datangnya bola
ketika bola mengenai jari
tangan mengikuti arah bola

dokumen pribadi

4 menangkap bola dengan satu tangan

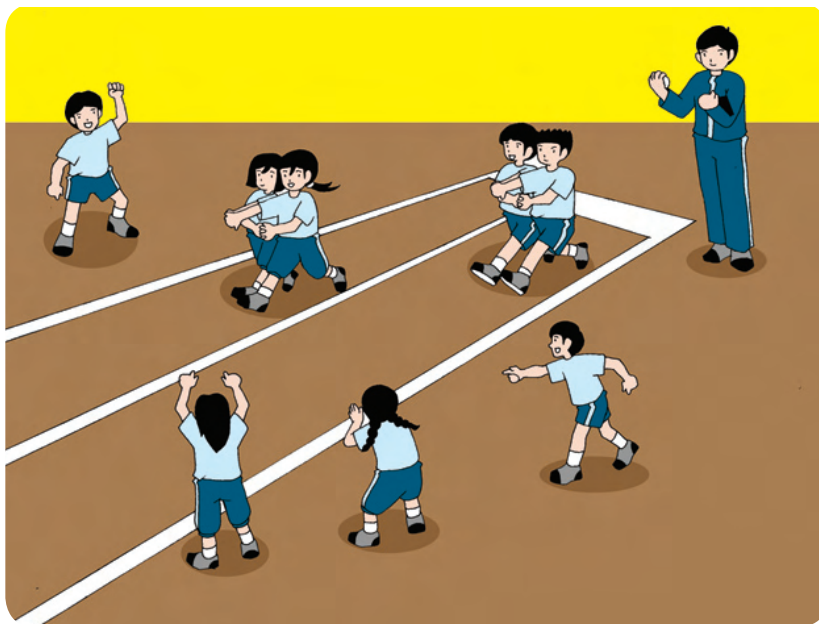
tangan kiri di samping badan
tangan kanan menangkap bola
pandangan ke arah datangnya bola
ketika bola datang jari tangan terbuka
mengikuti arah bola

dokumen pribadi

5 menendang bola dengan kaki kanan

menendang bola dengan kaki kanan
gerakannya seperti ini
simpan bola di tanah
pandangan ke arah bola
gerakkan kaki kanan dan tendanglah bola tersebut

dokumen pribadi

yuk kita bermain

tank baja

buatlah pasangan
tentukan garis awal (start) dan akhir (finish)
buatlah bentuk tank baja
yaitu tangan kedua pasangan disatukan
dengan posisi lurus ke depan
setelah siap pilihlah maksimal lima pasangan
untuk memulai permainan
permainannya berjalan dari garis awal
sampai akhir dengan tangan seperti tank
bagi pasangan yang mencapai garis akhir tercepat
dialah pemenangnya

dokumen pribadi

salam olahraga

ayo kalian sering jalan kaki ya
tidak perlu malu atau malas
karena dengan jalan kaki
jantung kalian jadi sehat dan kuat

rangkuman

kalian dapat berlatih gerak dasar berpindah tempat seperti di bawah ini

- berjalan
- berlari
- meloncat

kalian dapat berlatih gerak dasar di tempat seperti di bawah ini

- memutar pinggul
- memutar tangan
- mengayun tangan

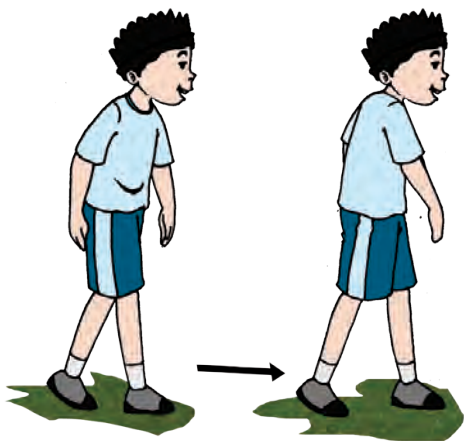
kalian dapat berlatih gerak dasar menggunakan alat seperti di bawah ini

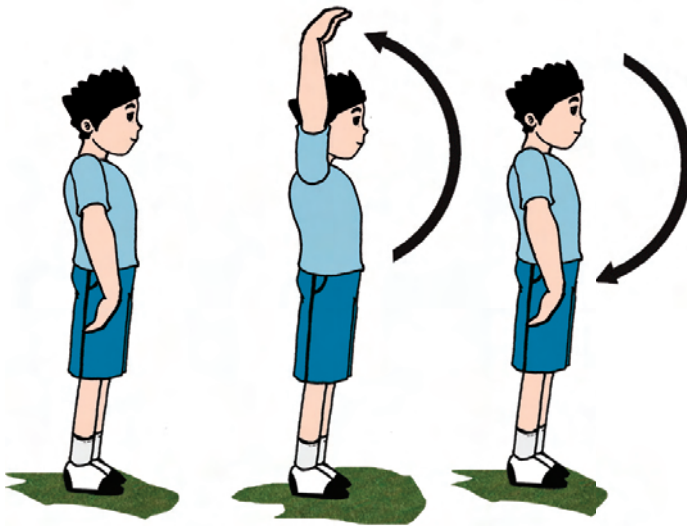
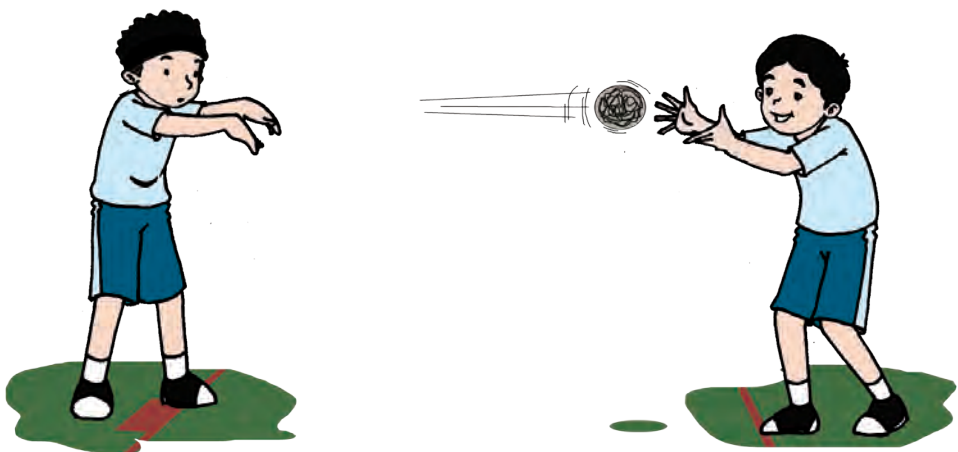
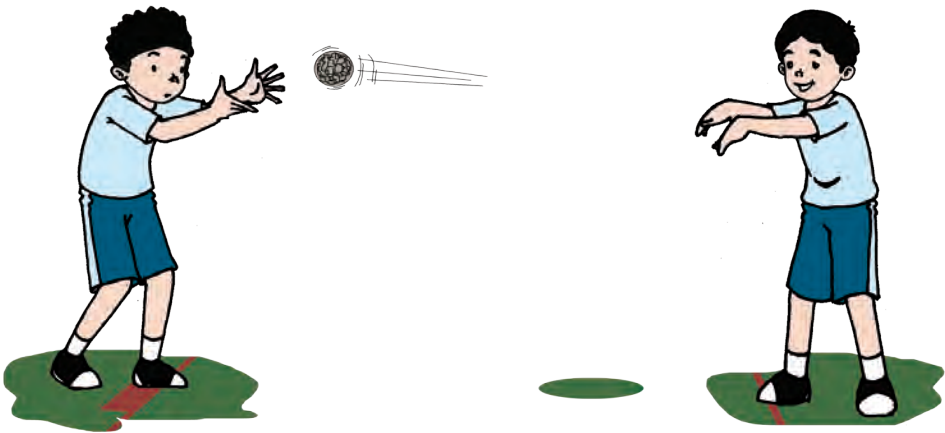
- melempar bola
- menangkap bola
- menendang bola

evaluasi pelajaran 1

tebak gambar

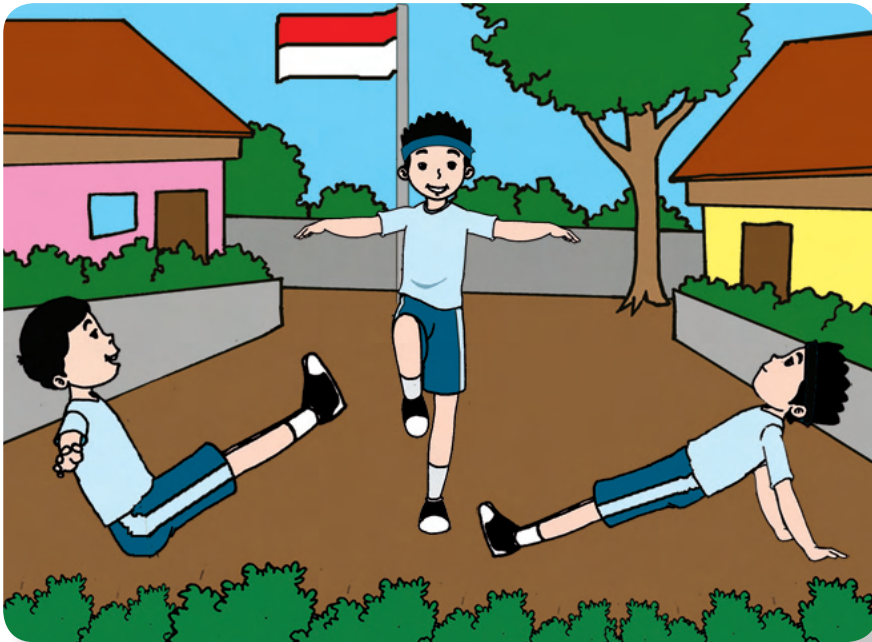
gerakan gambar apa saja yang ada di bawah ini

1 gambar di bawah adalah gerakan jalan ke....

2 gambar di bawah adalah gerakan memutar....

3 gambar di bawah adalah gerakan mengayun tangan....

4 gambar di bawah adalah gerakan melempar dan menangkap....

5 gambar di bawah adalah gerakan menangkap bola dengan dua....

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa memahami penjelasan dari guru mengenai gerak permainan	siswa memahami nilai yang penting ketika melakukan gerak dan permainan	siswa mampu mempraktikkan gerak dan permainan

pelajaran 2

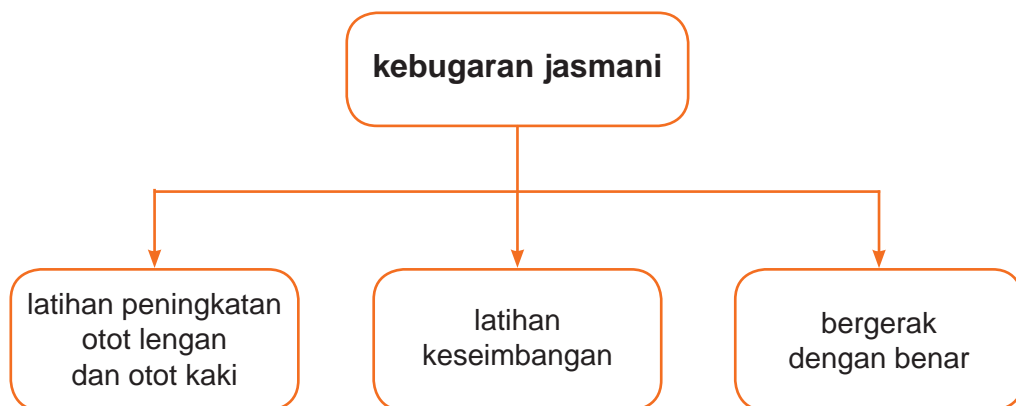
kebugaran jasmani

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan latihan peningkatan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan dan contoh dari bapak/ibu guru lalu siswa dapat mempraktikkan berbagai gerakan kesimbangan dan siswa dikenalkan cara bergerak dengan benar sehingga dapat dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari

peta konsep

kebugaran jasmani

- latihan peningkatan otot lengan dan otot kaki
- latihan keseimbangan
- bergerak dengan benar

kata kunci

mendorong	berdiri	jongkok
menjungkit	badan	keseimbangan
berjalan	di atas	balok

kalau kalian ingin kuat
kalian harus latihan kebugaran jasmani

a latihan peningkatan otot lengan dan otot kaki

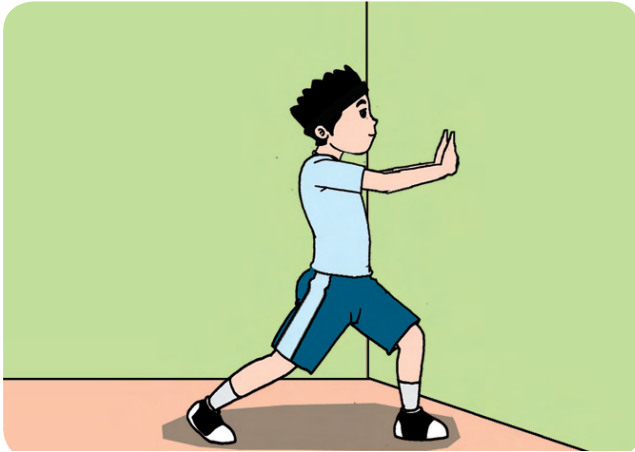
tata ingin mempunyai otot yang kuat
tata berlatih gerakan yang ada di bawah ini

1 mendorong bahu

tata mengajak tito berlatih
mendorong bahu
tata memegang bahu tito
tito memegang bahu tata
mereka saling mendorong bahu

dokumen pribadi

2 mendorong tembok

tata berlatih mendorong tembok di pinggir rumah
kedua tangan menempel di tembok
kaki kiri ditekuk di depan
tangan mendorong tembok
tahan beberapa detik

dokumen pribadi

3 menjungkit badan

tata melakukan latihan menjungkit badan
dari sikap duduk tangan ke belakang
menahan badan dan kedua kaki lurus
kemudian jungkitkan badan ke bawah dan ke atas

dokumen pribadi

b latihan keseimbangan

kali ini kalian akan belajar melatih keseimbangan baik pada posisi diam maupun bergerak

1 keseimbangan dalam posisi diam

- **keseimbangan duduk**

  tata berlatih keseimbangan
  sikap awal duduk
  kemudian mengangkat kaki
  tangan memegang kedua paha
  dan tahan beberapa detik

dokumen pribadi

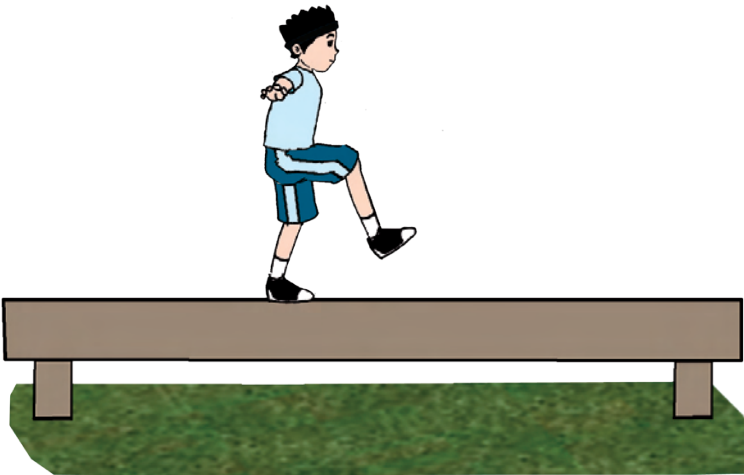
- **berdiri satu kaki**

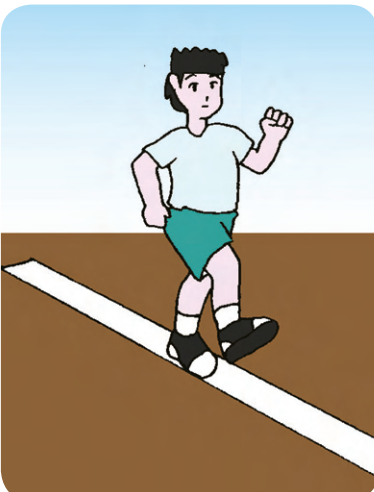
  tata berlatih keseimbangan
  dari sikap awal berdiri
  tata merentangkan
  tangannya ke samping
  lalu mengangkat satu kaki
  tahan beberapa detik

dokumen pribadi

2 keseimbangan dalam keadaan bergerak

- **berjalan di atas balok**

  tata berlatih berjalan di atas balok
  pandangan ke depan lalu kaki melangkah pelan
  tangan direntangkan sebagai penyeimbang badan

dokumen pribadi

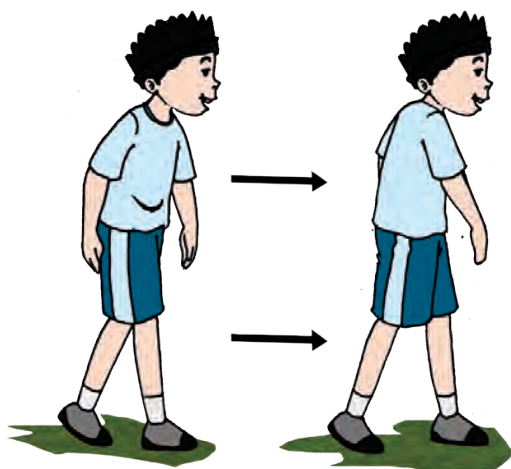
- **berjalan mengikuti garis lurus**

  tata membuat
  garis lurus di tanah
  lalu tata berjalan
  di garis itu
  agar kakinya tetap berada
  di garis itu
  tata berjalan pelan

dokumen pribadi

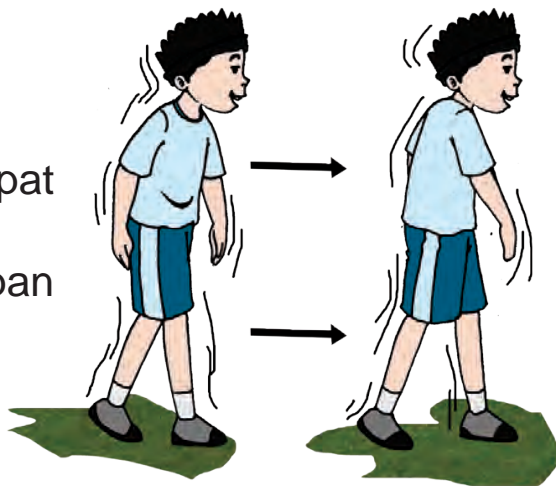
c bergerak dengan benar

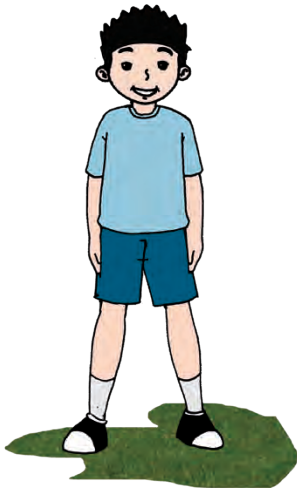
1 berjalan biasa

tata pergi ke sekolah
dengan berjalan

berjalan harus benar yaitu badan tegap
pandangan ke depan
tangan mengayun di samping badan

dokumen pribadi

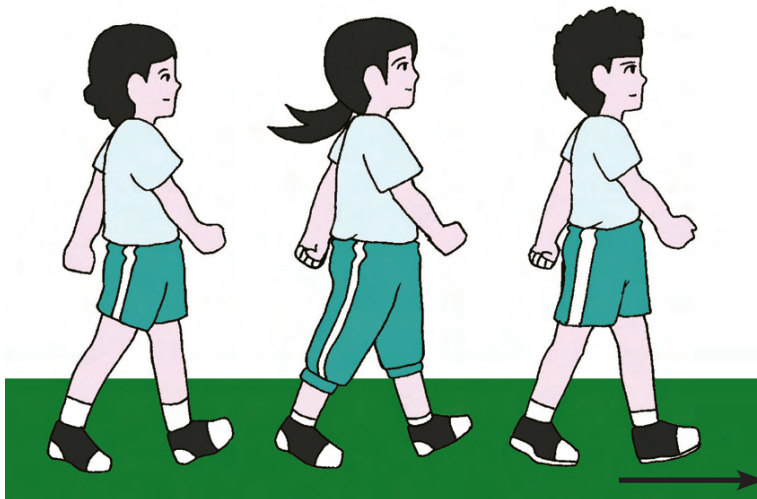
2 berjalan cepat

tata berjalan dengan cepat
badan tegap
pandangan lurus ke depan
ayunkan tangan
langkahkan kaki
lebih cepat

dokumen pribadi

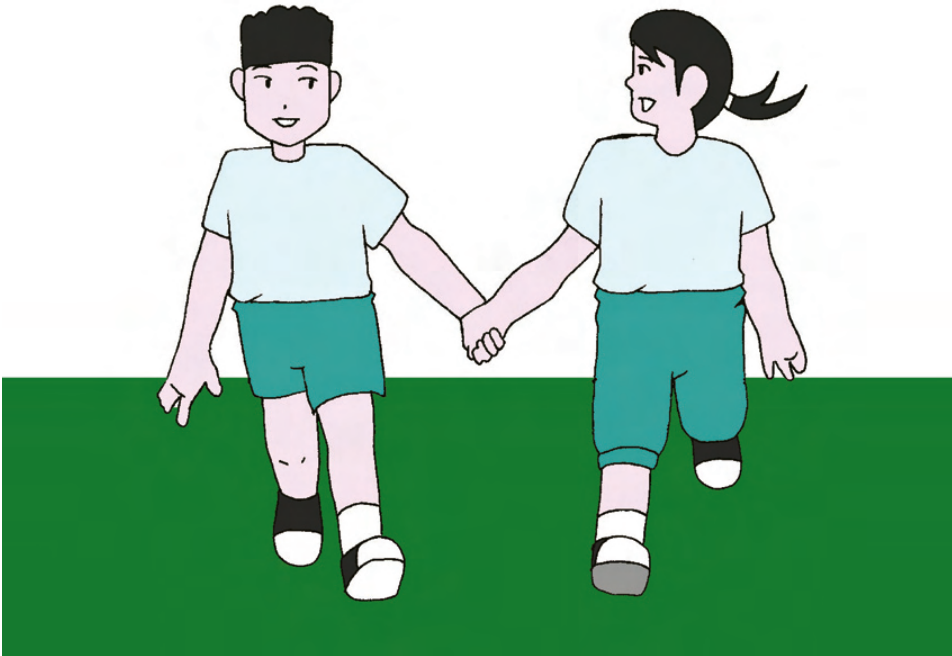
3 berdiri tegap

tata sedang berdiri
berdiri tegap
tangan di samping
pandangan lurus ke depan

dokumen pribadi

4 jalan berbaris

tata titi dan tito sedang jalan berbaris
tata di depan dan tito di belakang
lalu mereka melangkah ke depan beriringan

dokumen pribadi

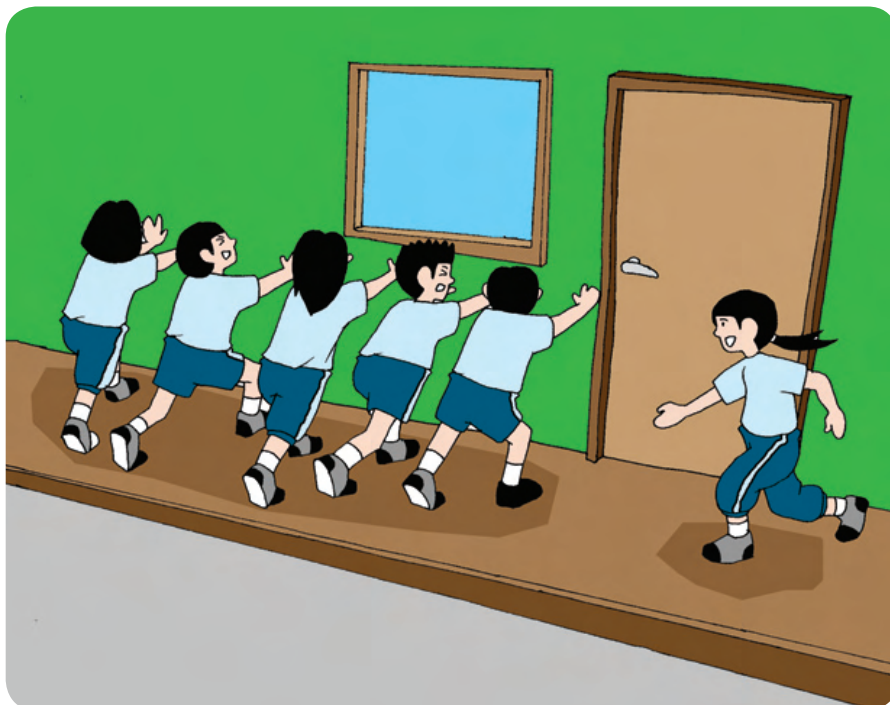
5 jalan sambil pegang tangan teman

tata berada di samping kanan titi
mereka pegangan tangan
lalu jalan ke depan

dokumen pribadi

yuk kita bermain

mendorong tembok kelas

semua siswa siswi berkumpul di depan kelas
semuanya berdiri tangan menempel
di dinding kelas siap mendorong

pada hitungan satu dua tiga
semuanya langsung melakukan gerakan
mendorong tembok

dokumen pribadi

salam olahraga

bergerak yang benar akan membantu
pertumbuhan tubuh menjadi baik dan sehat

rangkuman

latihan kekuatan otot tangan dan kaki

- saling mendorong bahu
- mendorong tembok
- menjungkit badan

latihan keseimbangan tubuh

- keseimbangan duduk
- berdiri satu kaki
- berjalan di atas balok
- berjalan di garis lurus

latihan berjalan dengan benar

- berjalan biasa
- berjalan cepat
- sikap berdiri tegap
- jalan berbaris
- jalan sambil pegang tangan teman

evaluasi pelajaran 2

mencari gambar

carilah gambar **latihan keseimbangan**

beri tanda ceklist (✓) pada gambar yang dimaksud

1.

2.

3.

4

5

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai kebugaran jasmani	siswa dapat menangkap nilai nilai kebugaran jasmani	siswa jadi mampu mempraktikkan gerak kebugaran jasmani

pelajaran 3

senam ketangkasan

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan gerak senam ketangkasan dengan alat maupun tanpa menggunakan alat

peta konsep

senam ketangkasan

- senam ketangkasan tanpa alat
- senam ketangkasan menggunakan alat

kata kunci

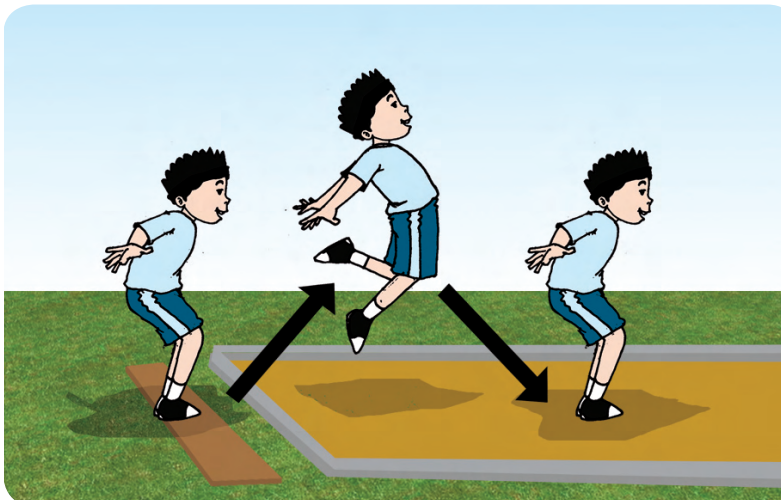
melompat bola
meloncat peti
ketangkasan lompat
meraih

kalian sekarang akan belajar
senam ketangkasan
dengan menggunakan alat
atau tidak menggunakan alat

nah untuk lebih jelasnya
lihat materi di bawah ini ya

a senam ketangkasan tanpa alat

1 loncat jauh

tata berlatih loncat ke bak pasir
gerakannya seperti di bawah ini
tata berdiri dengan kedua kaki ditekuk
lalu menolakkan kedua kaki ke depan
dan mendarat dengan kedua kaki

dokumen pribadi

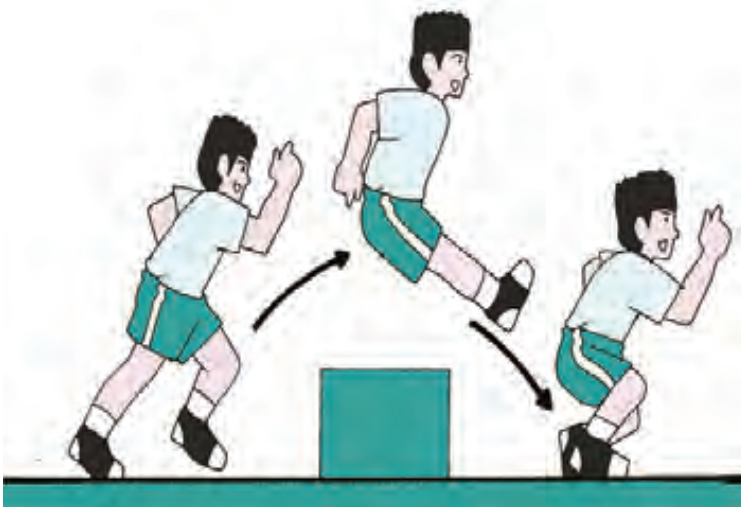
2 loncat ke atas

tata meloncat ke atas
gerakannya seperti ini
tata berdiri
tangan menekuk di dada
lalu meloncat ke atas
dengan menolakkan
kaki ke atas

dokumen pribadi

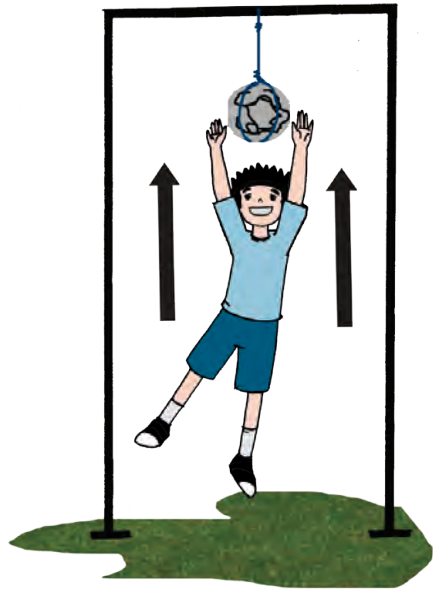
b senam ketangkasan menggunakan alat

1 meloncati kardus

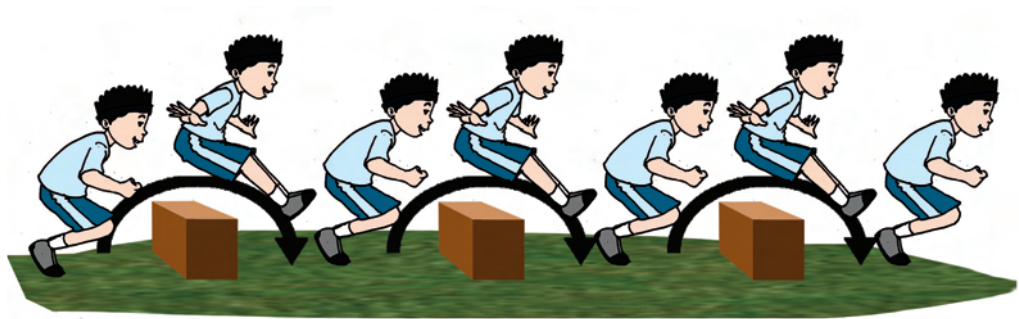
tata mengajak tito berlatih loncat kardus
bapak guru memberi kardus kepada mereka berdua
kardus diletakkan dan mereka bergiliran
melompai kardus tersebut

dokumen pribadi

2 loncat meraih bola kertas

tata latihan loncat
meraih bola kertas
yang digantung
sikap berdiri
lutut ditekuk sedikit

untuk menolak ke atas
loncatlah yang tinggi
untuk meraih bola

dokumen pribadi

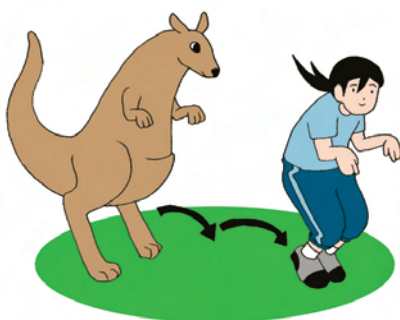
3 loncat kelinci melewati balok

tata menyiapkan tiga buah balok
tata menghadap ke balok
kemudian meloncat seperti kelinci
meloncati tiap balok ke depan atas

dokumen pribadi

yuk kita bermain

loncat menyerupai loncatan binatang

lakukan loncatan menyerupai loncatan binatang
pilih salah satu loncatan yang kalian suka

1 loncat seperti loncat kangguru
2 loncat seperti loncat kelinci
3 loncat seperti loncat kodok

dokumen pribadi

salam olahraga

latihan meloncati rintangan akan membantu kalian untuk berani dan percaya diri

rangkuman

berlatih senam ketangkasan
membuat kalian menjadi lebih tangkas
senam ketangkasan tanpa alat

- loncat jauh
- loncat ke atas

senam ketangkasan dengan alat

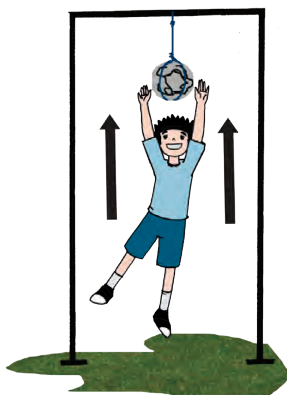
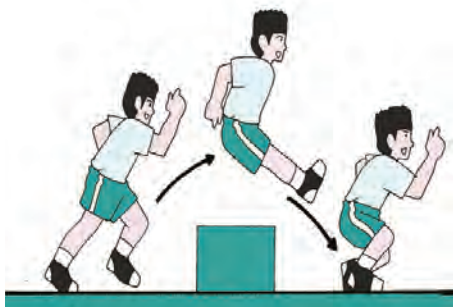
- meloncati kardus
- loncat meraih bola kertas
- loncat kelinci melewati balok

evaluasi pelajaran 3

pilihlah gambar yang benar

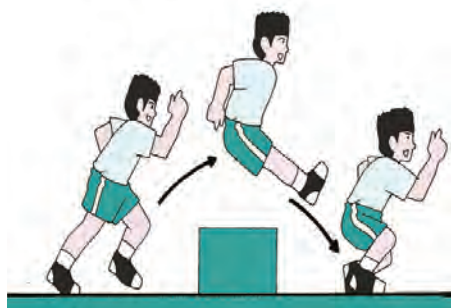
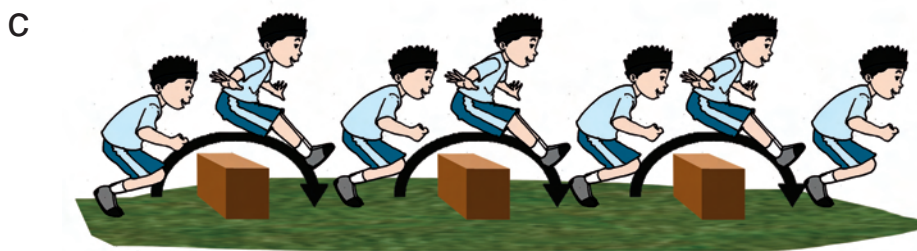
1 manakah gambar loncat meraih bola kertas

a

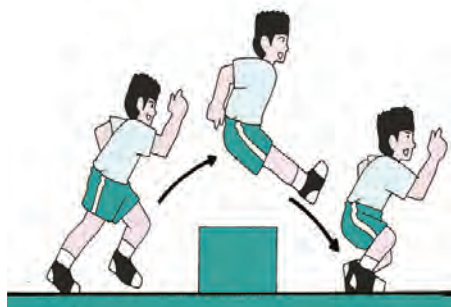
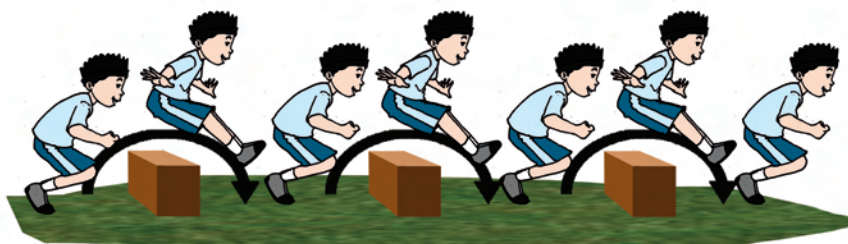
b

c

2 manakah gambar loncat kelinci melewati balok

a

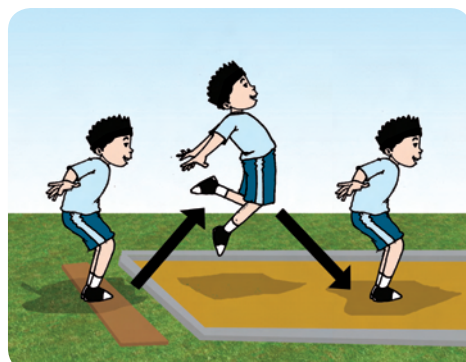
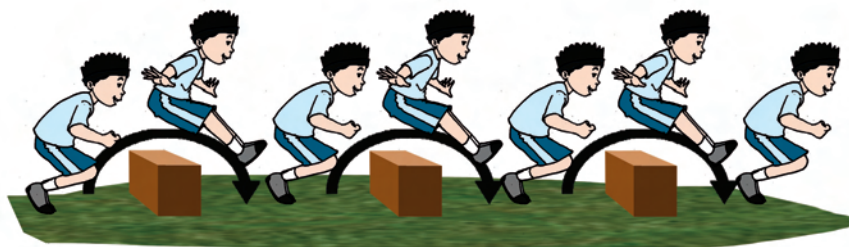
b

c

3 manakah gambar meloncati kardus

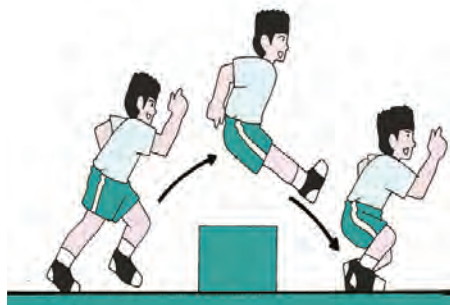
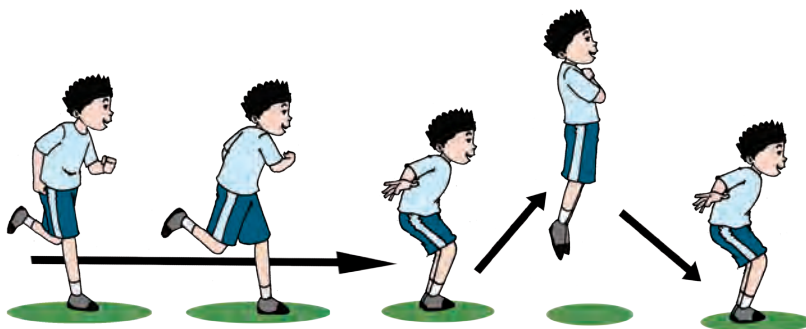
a

b

c

4 manakah gambar loncat tanpa awalan

a

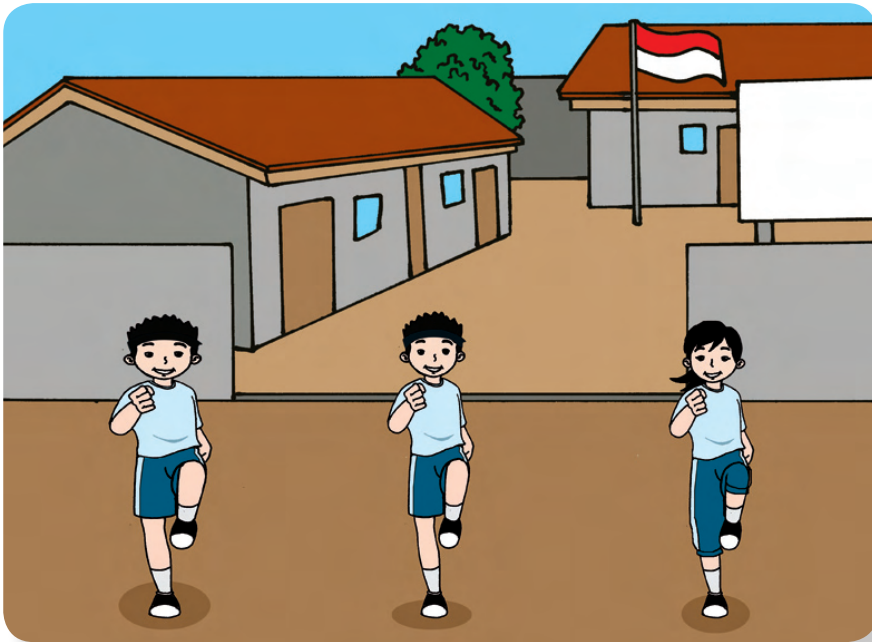
b

c

5 manakah gambar loncat ke atas

a

b

c

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai senam ketangkasan	siswa merasakan nilai penting ketika mempelajari senam ketangkasan ini	siswa jadi mampu memperaktikkan senam ketangkasan

pelajaran 4

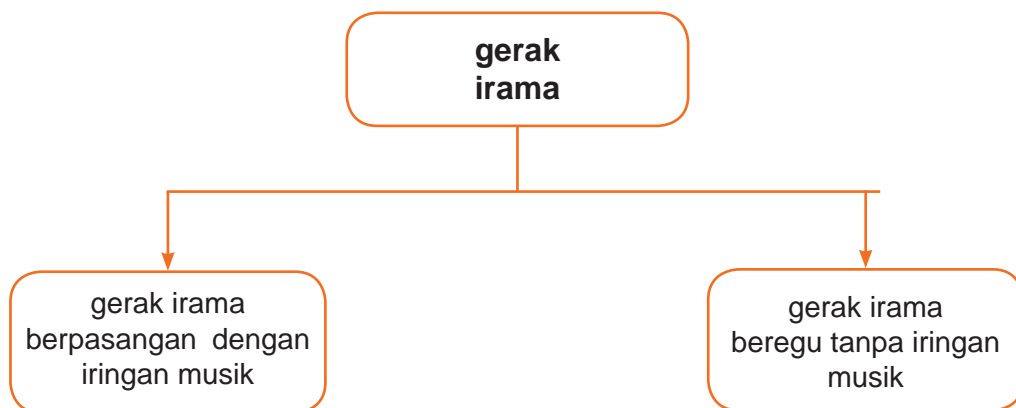
gerak irama

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan gerak berirama ke depan belakang dan samping secara berpasangan dengan iringan musik dan mempraktikkan gerak berirama secara beregu tanpa menggunakan musik selain mampu mempraktikkan gerak berirama siswa akan mendapatkan pemahaman nilai nilai kerja sama

peta konsep

gerak irama

- gerak irama berpasangan dengan iringan musik
- gerak irama beregu tanpa iringan musik

kata kunci

mendorong
gerak ke samping

membungkuk
ke depan

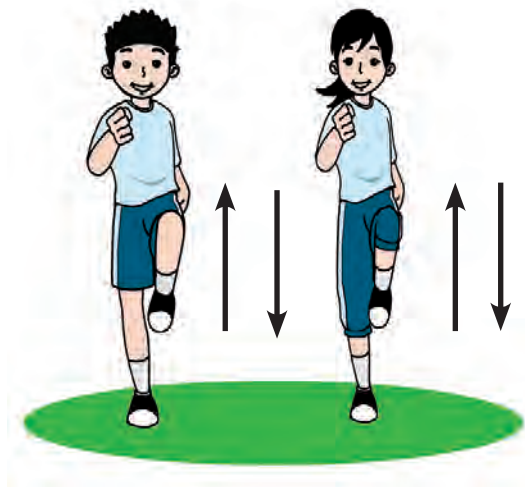
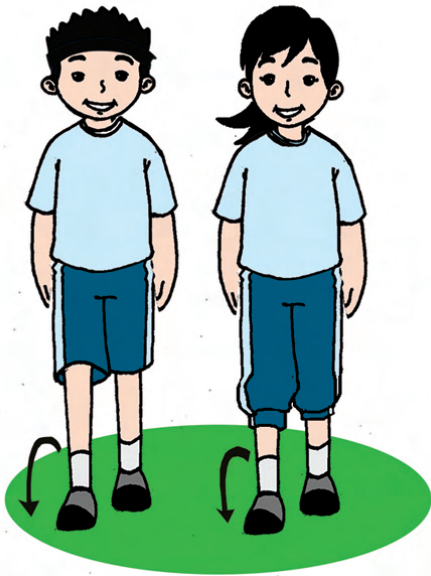
memutar
ke belakang

ayo berlatih gerak berirama
apalagi ditambah dengan iringan musik
membuat suasana lebih menyenangkan
apabila badan kalian ingin sehat dan bugar
ayo berlatih gerak senam irama gerak berirama

a gerak irama berpasangan dengan iringan musik

tata berlatih gerak berirama berpasangan
tata mengajak tuti sebagai pasangannya
belajar gerak berirama sambil bernyanyi
bernyanyi lagu pelangi pelangi

1 gerakan pertama

pada saat bernyanyi
pelangi pelangi alangkah indahmu
gerakannya jalan di tempat
tangan diayun di samping badan

dokumen pribadi

2 gerakan kedua

pada saat bernyanyi
merah kuning hijau
dilangit yang biru
gerakan senamnya
berjalan ke depan

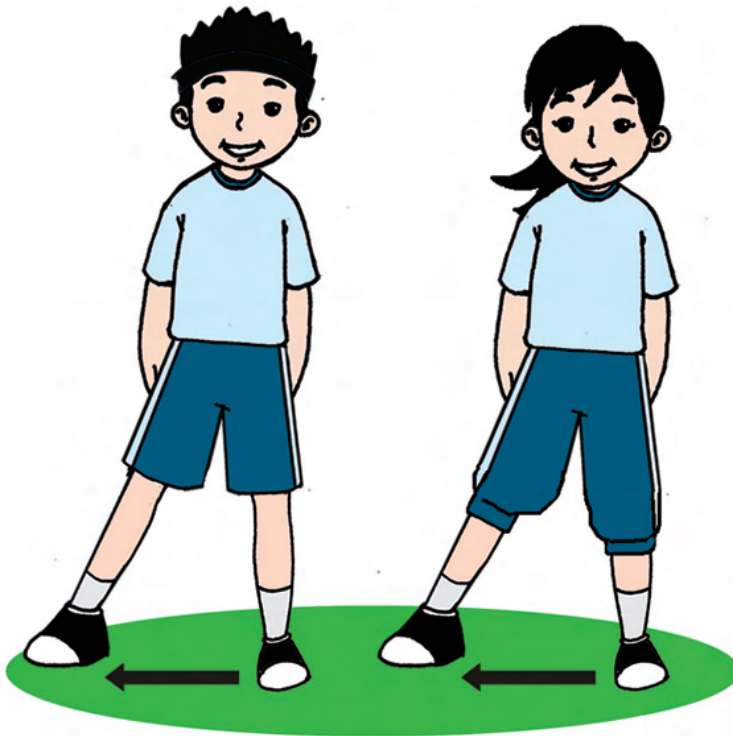
dokumen pribadi

3 gerakan ketiga

pada saat bernyanyi
pelukismu agung
siapa gerangan
gerakan senamnya
berjalan ke samping kiri

dokumen pribadi

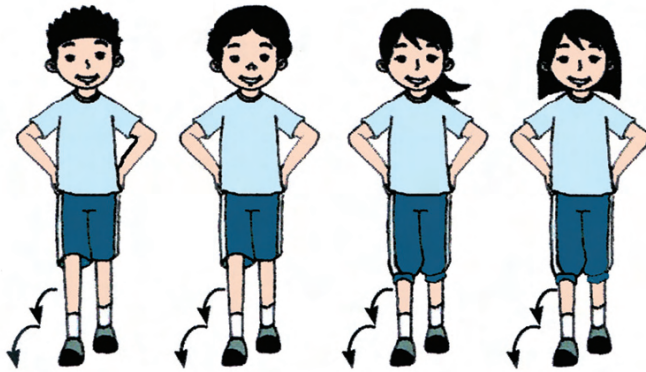
4 gerakan keempat

pada saat bernyanyi
pelangi pelangi
ciptaan tuhan
gerakan senamnya
berjalan ke samping kanan

dokumen pribadi

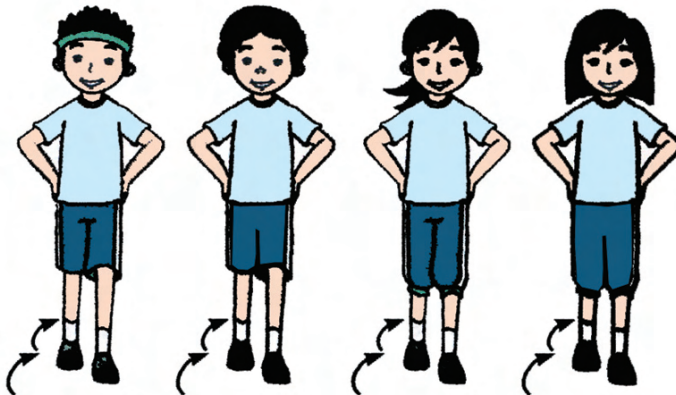
b gerak irama beregu tanpa iringan musik

tata mengajak teman temannya
berlatih gerakan berirama
bersama sama

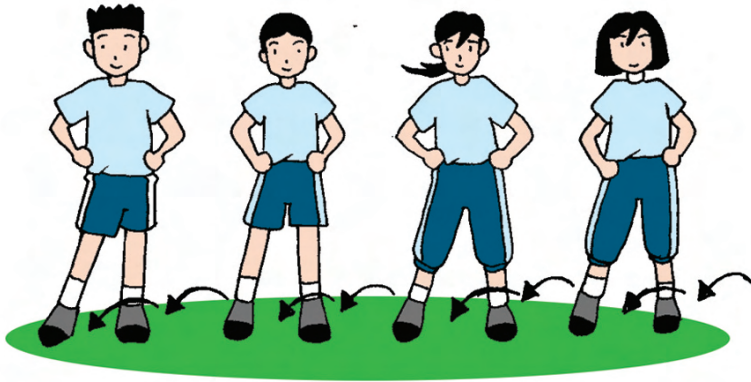
1 melangkah ke depan

sikap awal berdiri
tangan berada di pinggang
langkahkan kaki kanan dua langkah ke depan
langsung kembali pada sikap awal

dokumen pribadi

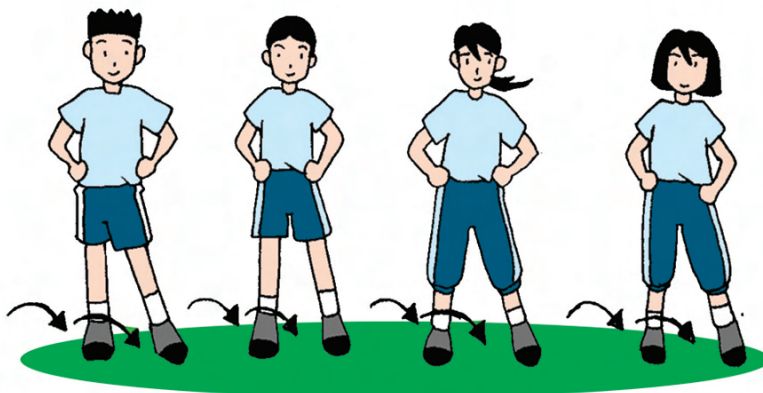
2 melangkah ke belakang

sikap awal berdiri
posisi tangan berada di pinggang
langkahkan kaki dua langkah ke belakang
dan kembali pada sikap awal

dokumen pribadi

3 melangkah ke samping kanan

sikap awal berdiri
posisi tangan masih di pinggang
langkahkan kaki kanan dan ke samping
sebanyak dua langkah

dokumen pribadi

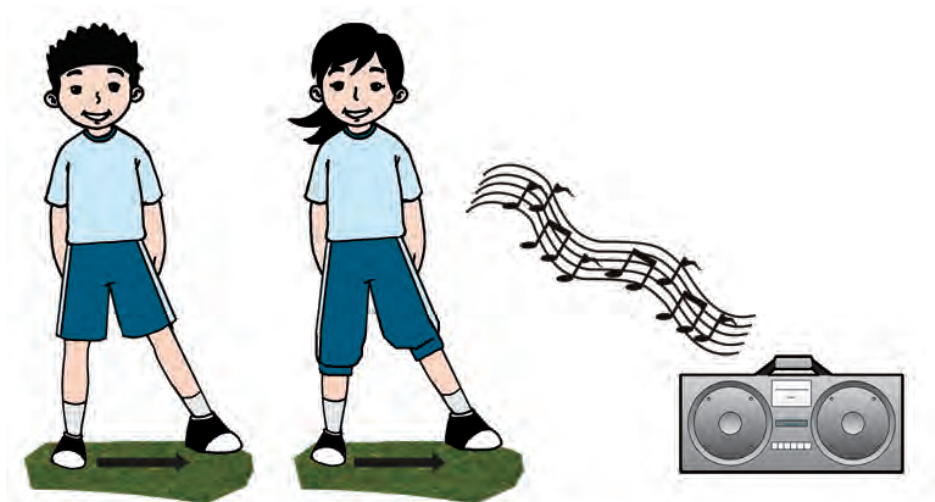
4 melangkah ke samping kiri

sikap awal berdiri
posisi tangan di pinggang
melangkahkan kaki kiri ke samping
sebanyak dua langkah

dokumen pribadi

yuk kita bermain

lomba gerak berirama berpasangan sambil bernyanyi

ayo kalian semua melakukan
gerak beirama gerakannya sesuaikan
dengan lagu yang kalian nyanyikan
lakukan hingga lancar

guru kalian akan melihat gerakannya
pasangan yang kompak dan dapat kerjasama
adalah pemenangnya

dokumen pribadi

salam olahraga

senam irama sering diadakan di tempat terbuka seperti lapangan olahraga

rangkuman

kalian dapat berlatih gerak berirama dengan berpasangan dengan iringan musik dan kalian dapat berlatih secara beregu tanpa iringan musik

evaluasi pelajaran 4

tebak gambar

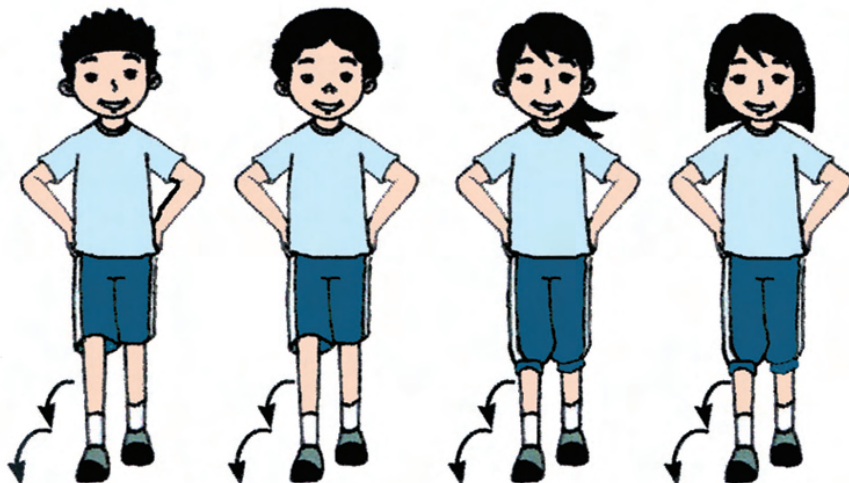
gerakan gambar apa saja yang ada di bawah ini

1

gambar di atas adalah gerakan jalan di....

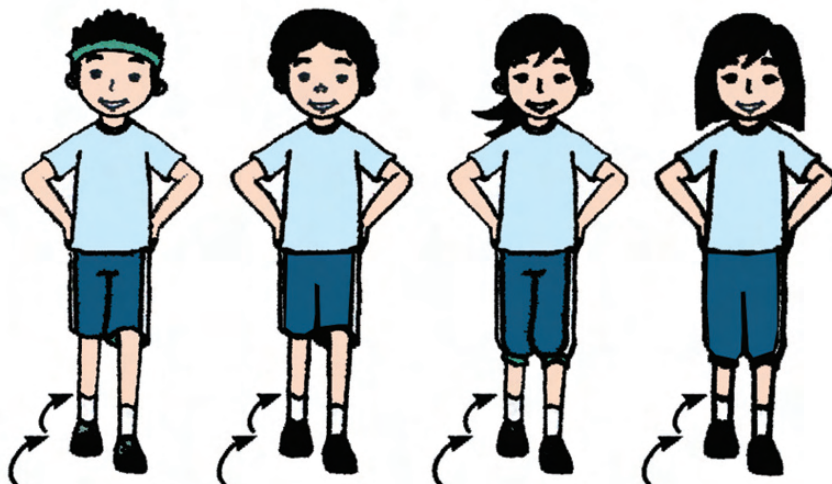
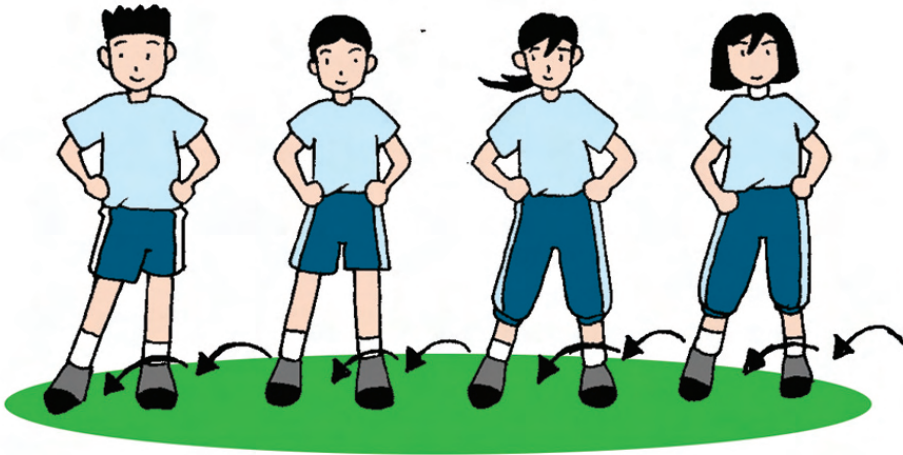
2

gambar di atas adalah gerakan berjalan ke samping....

3

gambar di atas adalah gerakan melangkah ke....

4

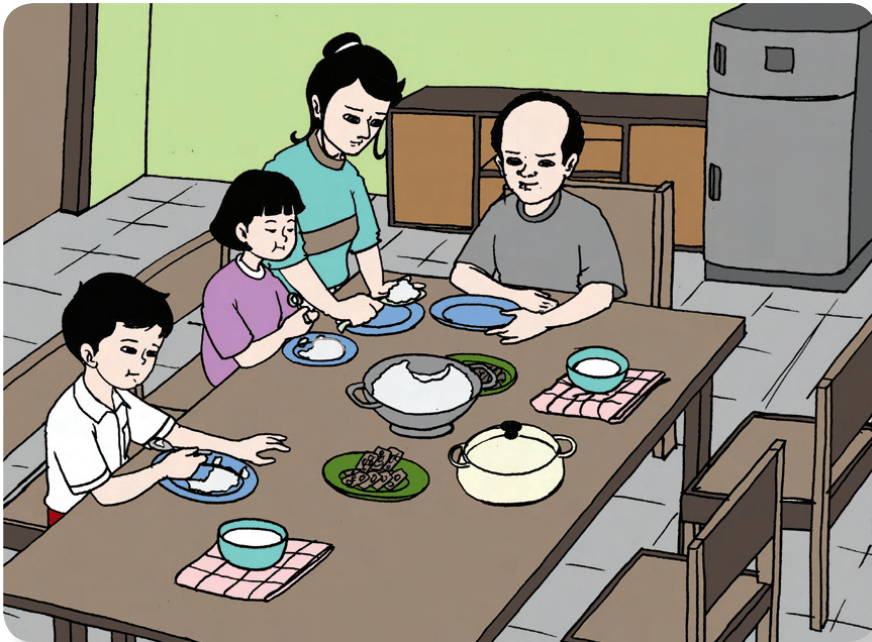
gambar di atas adalah gerakan melangkah ke....

5

gambar di atas adalah gerakan melangkah ke samping....

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai senam berirama	siswa dapat menangkap nilai nilai dari gerakan senam berirama berpasangan dan beregu dengan iringan musik atau tanpa iringan musik	siswa jadi mampu mempraktikkan gerak senam berirama

pelajaran 5

hidup sehat

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu menjaga dan memelihara kesehatan rambut hidung dan telinga juga siswa mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk kesehatan tubuh

peta konsep

hidup sehat

- menjaga kebersihan tubuh
- mengenal makanan bergizi

kata kunci

kebersihan	rambut	hidung
telinga	makanan	bergizi

agar badan kalian tidak mudah sakit
kalian harus menjaga kebersihan tubuh
cara merawatnya antara lain
selalu membersihkan badan kalian
dan memakan makanan yang bergizi

a menjaga kebersihan tubuh

membersihkan semua bagian tubuh di antaranya
membersihkan rambut hidung dan telinga

1 membersihkan rambut

untuk membersihkan rambut
tata selalu keramas memakai sampo
dan selalu menyisir rambutnya
apabila rambut kalian tidak dibersihkan
rambut akan menjadi sarang kutu
berketombe dan mudah rontok

dokumen pribadi

2 membersihkan hidung

kalau hidung kotor
bisa dibersihkan
dengan cara
menyiapkan kain bersih
kain tersebut
celupkan ke air
lalu lap kan
ke bagian hidung

dokumen pribadi

3 membersihkan telinga

membersihkan telinga
jangan dilakukan sendiri
mintalah bantuan ibu atau kakak
cara membersihkan telinga
ialah memakai cottonbad

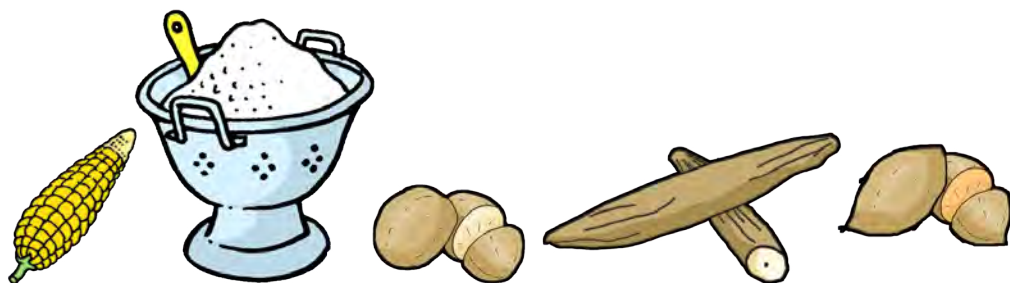
setelah bersih
buanglah cottonbad
ke tempat sampah

dokumen pribadi

b mengenal makanan bergizi

makanan yang baik yaitu
makanan yang bersih dan bergizi
seperti makanan empat sehat lima sempurna

1 makanan pokok

yang termasuk makanan pokok
nasi kentang jagung
singkong dan ubi

dokumen pribadi

2 lauk pauk

yang termasuk lauk pauk
tahu tempe telur
ikan dan daging

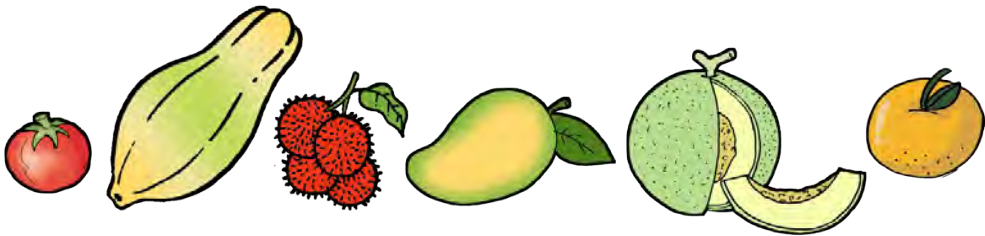
dokumen pribadi

3 sayur mayur

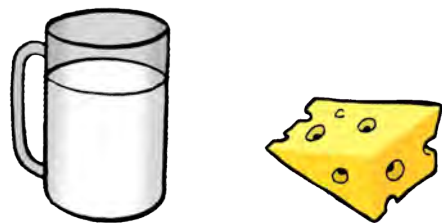
yang termasuk sayur mayur
seperti wortel bayam
kangkung kubis
dan kacang panjang

dokumen pribadi

4 buah buahan

yang termasuk buah buahan
alpukat jeruk pepaya
tomat alpukat dan lain lain

dokumen pribadi

5 susu dan keju

kita perlu sekali minum susu
susu diperoleh dari sapi
keju juga diperoleh
dari sari susu sapi

dokumen pribadi

kalau ibu kalian punya adik bayi
katakan pada ibu
adik bayi harus diberi
air susu ibu
agar adik bayinya
sehat dan kuat

dokumen pribadi

yuk kita bermain

ayo buat daftar rutin menjaga kebersihan tubuh
seperti tabel di bawah ini
mintalah bantuan ibu atau kakak untuk membuatnya
setelah selesai kumpulkan pada gurumu ya

contoh daftar rutin mingguan
aktivitas menjaga kebersihan tubuh

no	kegiatan	banyaknya dalam seminggu	hari
1	menjaga kebersihan rambut	4 x	minggu selasa kamis dan sabtu
2	menjaga kebersihan hidung	7 x	senin s/d minggu
3	menjaga kebersihan telinga	3 x	rabu kamis jumat

salam olahraga

pola hidup sehat dan makan makanan yang bersih serta bergizi akan membantu kalian berprestasi dalam belajar

rangkuman

biasakan untuk hidup sehat
dengan menjaga kebersihan tubuh
seperti kebersihan rambut hidung dan telinga
kita perlu makanan makanan yang bergizi
seperti makanan pokok lauk pauk
sayuran buah buahan dan susu

evaluasi pelajaran 5

memahami gambar

beri tanda ceklist (✓) pada pernyataan yang benar

No	Pernyataan	
1	ini buah mangga	✓
2	susu berguna buat tubuh	
3	kentang mengandung protein	
4	wortel mengandung vitamin A	
5	makanan sangat penting	

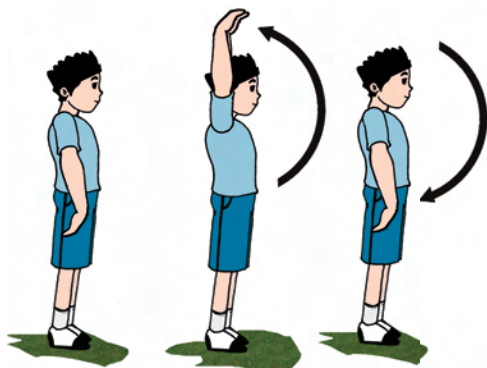
pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai hidup sehat	siswa dapat menangkap nilai nilai dari melaksanakan hidup sehat	siswa jadi mampu memperaktikkan hidup sehat seperti membersihkan rambut hidung dan telinga.

latihan semester 1

a tebak gambar

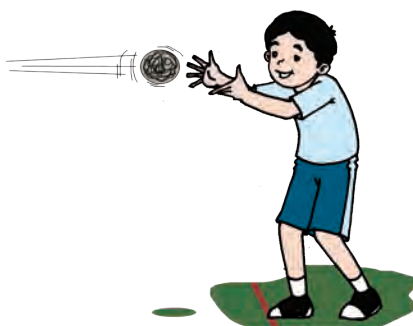
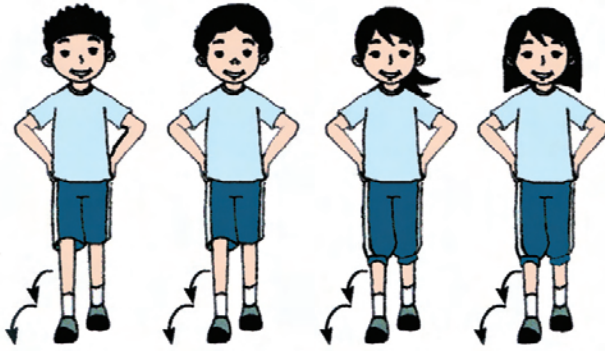
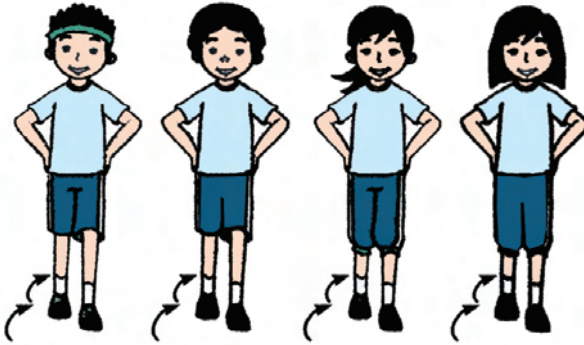
gerakan gambar apa saja yang ada di bawah ini

1 gambar di samping adalah gerakan memutar....

2 gambar di samping adalah gerakan mengayun tangan....

3 gambar di bawah adalah gerakan melempar dan menangkap....

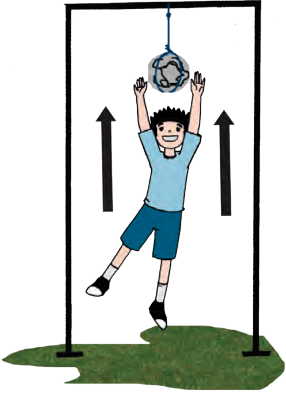
4

gambar di atas adalah gerakan melangkah ke....

5

gambar di atas adalah gerakan melangkah ke....

b memahami gambar

nyatakan benar (b) atau salah (s) pada pernyataan di bawah ini

1 tata berlatih keseimbangan b

2 tata meraih bola kertas

3 tata sedang berkelahi

4 susu tidak berguna

5 makanan sangat penting

pelajaran 6

kebugaran jasmani

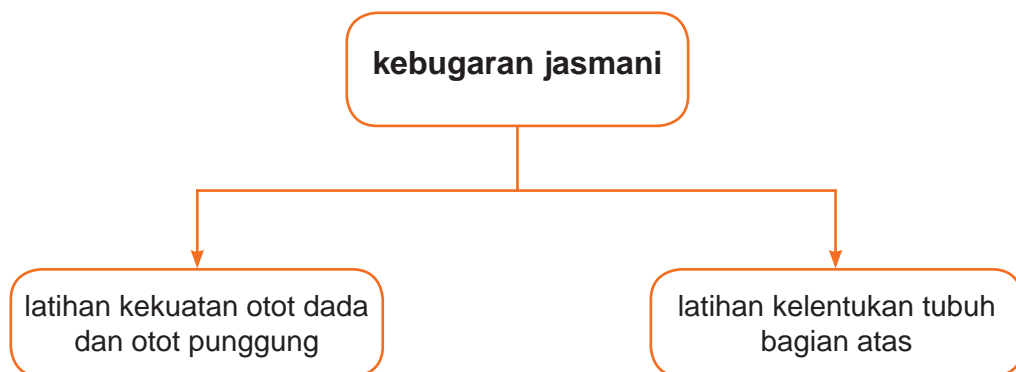
dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan latihan peningkatan kekuatan otot dada dan otot punggung dengan mengikuti aturan dan contoh dari bapak/ibu guru lalu siswa dapat mempraktikkan berbagai gerakan kesimbangan dan siswa dikenalkan cara bergerak dengan benar sehingga dapat dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari

peta konsep

kebugaran jasmani

- latihan kekuatan otot dada dan otot punggung
- latihan kelentukan tubuh bagian atas

kata kunci

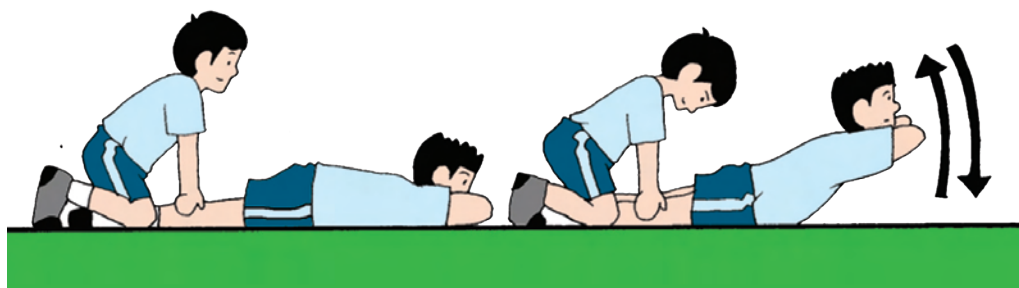
mendorong
leher
membungkuk
menarik
memutar

tahukah kalian gerakan mendorong badan
membuat badan kalian
menjadi sehat dan kuat
bagaimana bentuk latihannya
sekarang kalian akan mempelajari gerakannya

a latihan kekuatan otot dada dan otot punggung

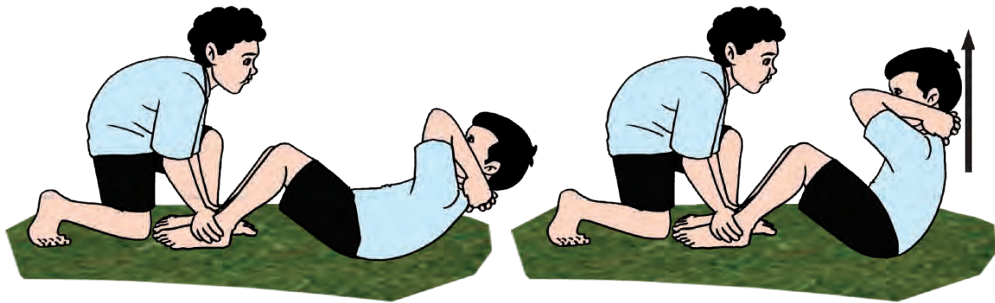
1 gerakan telungkup lalu bangun

tata mengajak tito untuk berlatih
gerakan telungkup lalu bangun
posisi tata tidur telungkup
kedua tangan berpegangan
berada di bawah leher

tangan tito memegang lutut tata
agar tidak bergerak
lalu tata mengangkat punggung ke atas
tata melakukannya beberapa kali

dokumen pribadi

2 gerakan telentang lalu bangun

tito mengajak tata untuk berlatih
gerakan telentang lalu bangun
posisi tito tidur telentang
kedua tangan memegang belakang kepala

tangan tata memegang kaki tito
agar tidak bergerak
lalu tito mengangkat badan ke atas
tata melakukannya beberapa kali

dokumen pribadi

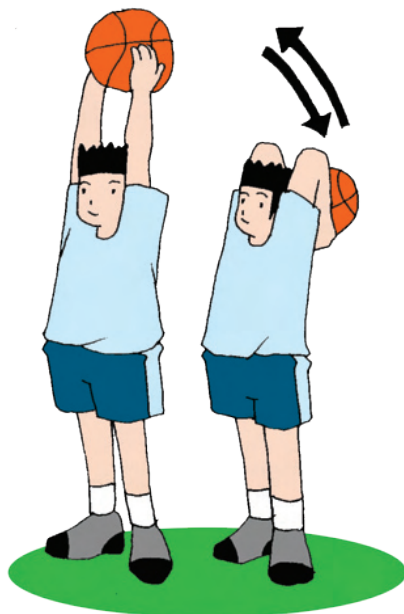
2 gerakan menarik napas panjang

gerakannya yaitu posisi berdiri
tarik napas panjang
ketika bernapas
kedua tangan
direntangkan lebar

dokumen pribadi

3 gerakan mengangkat bola ke belakang kepala

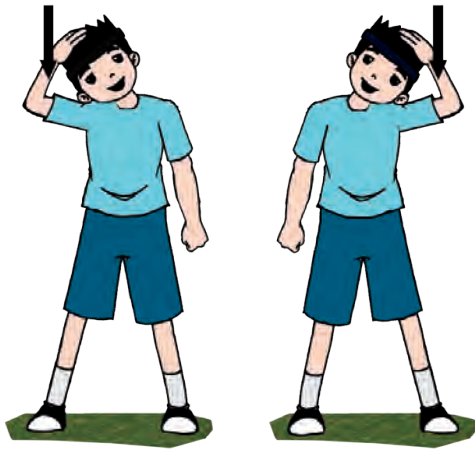
gerakannya yaitu posisi berdiri
tangan memegang bola
diatas kepala

lalu gerakan kedua tangan
yang memegang bola
ke belakang kepala
lakukan sebanyak tiga kali

dokumen pribadi

b latihan kelentukan tubuh bagian atas

ayo berlatih kelentukan
persendian tubuh bagian atas
supaya tubuh tidak tegang dan kaku

1 menarik kepala ke samping kiri dan kanan

tata memegang kepala samping kanan
lalu menariknya ke samping kiri
dengan tangan kiri
dia menahan sampai hitungan delapan

lalu tata memegang
kepala samping kanannya
dengan tangan kanannya

lalu menarik
ke samping kanan
tata menahannya
sampai hitungan delapan

dokumen pribadi

2 menengok ke samping kiri dan kanan

tata memegang dagu
dengan tangan kanannya
lalu menengok
ke samping kiri
sambil didorong
oleh tangan

dokumen pribadi

tata menahannya sampai hitungan delapan
kemudian tangan kiri memegang dagu
lalu menengokannya ke samping kanan
sambil didorong oleh tangan kirinya
tata menahannya sampai hitungan delapan

3 menundukkan dan menengadahkan kepala

tata memegang belakang kepala
lalu tarik kepala
ke arah bawah
tahan sampai
hitungan kedelapan

kedua tangan menahan dagu
kemudian dorong
kepala ke atas
dengan mendorong
dagu ke atas

sampai pandangan
lurus ke atas
tahan sampai
hitungan kedelapan

dokumen pribadi

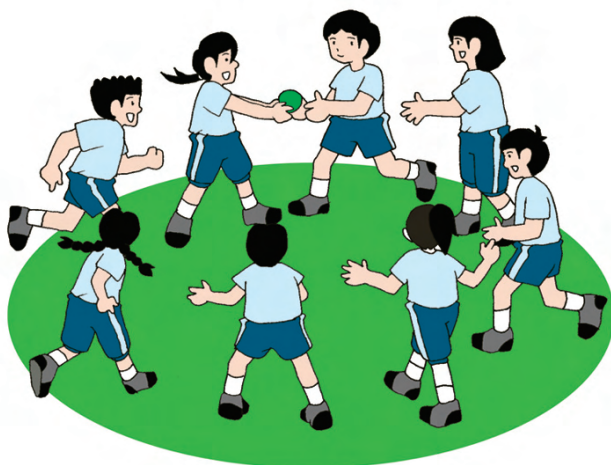
4 memutar leher

dari sikap berdiri
tangan di pinggang
lalu leher diputar
ke kanan empat kali
lalu memutar leher
ke kiri empat kali

dokumen pribadi

yuk kita bermain

memberi bola dalam lingkaran

buatlah lingkaran oleh kalian
setelah beres membuat lingkaran
siswa yang pertama yang ditunjuk bapak/ibu guru
memegang bola dengan dua tangan
tunggulah aba aba
setelah ada aba aba dimulai
berikan bola ke teman yang ada di sampingnya

dokumen pribadi

salam olahraga

tubuhmu kuat karena berotot agar berotot berolahragalah dengan teratur

rangkuman

ayo berlatih kekuatan dan kelentukan

latihan kekuatan

- gerakan telungkup lalu bangun
- gerakan telentang lalu bangun
- gerakan telungkup lalu bangun
- gerakan mengangkat bola

latihan kelentukan tubuh

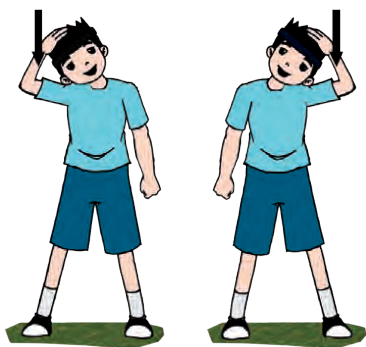
- menarik kepala ke samping kiri dan kanan
- menengokkan kepala ke samping kiri dan kanan
- menundukkan dan menengadahkan kepala
- memutar leher

evaluasi pelajaran 6

pilihlah gambar yang benar

1 manakah gambar menarik kepala

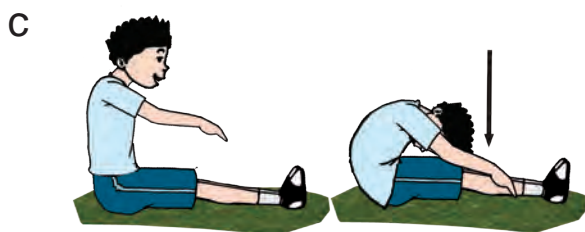
a

b

c

2 manakah gambar menenggok ke samping kiri dan kanan

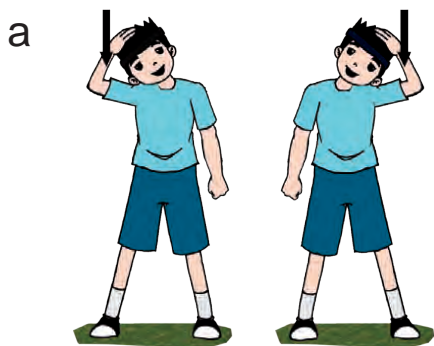
a

b

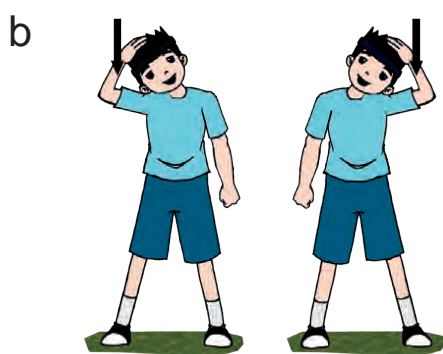
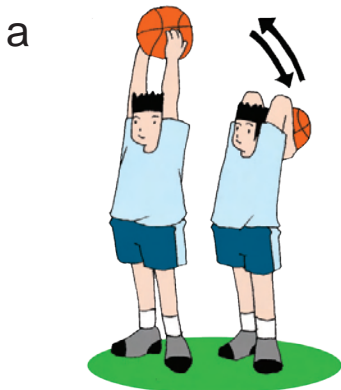
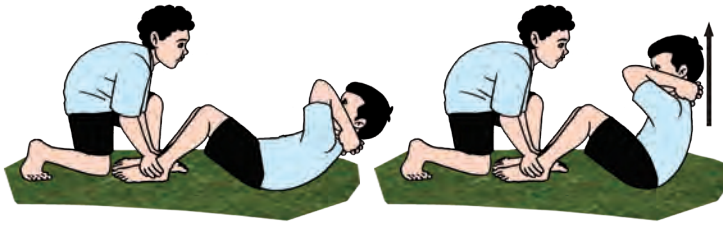
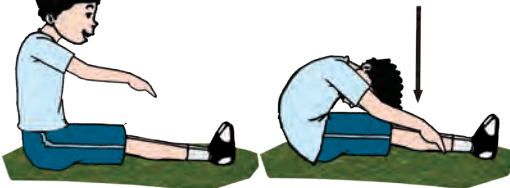
c

3 manakah gambar telentang lalu bangun

a

b

c

4 manakah gambar mengangkat bola ke belakang kepala

a

b

c

5 manakah gambar memutar leher kesamping kiri dan kanan

a

b

c

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai kebugaran jasmani	siswa dapat menangkap nilai nilai dari kebugaran jasmani	siswa jadi mampu memperaktikkan gerakan kebugaran jasmani

pelajaran 7

senam ketangkasan

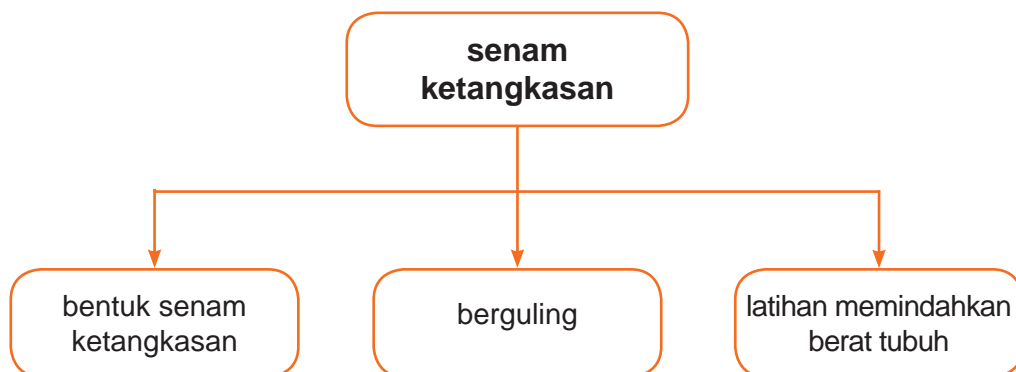
dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini selain siswa akan mampu melakukan gerak senam ketangkasan meloncat dan berputar
siswa juga mampu berjalan dan berguling serta dapat berlatih memindahkan berat tubuh pada satu titik

peta konsep

senam ketangkasan

- bentuk senam ketangkasan
- berguling
- latihan memindahkan berat tubuh

kata kunci

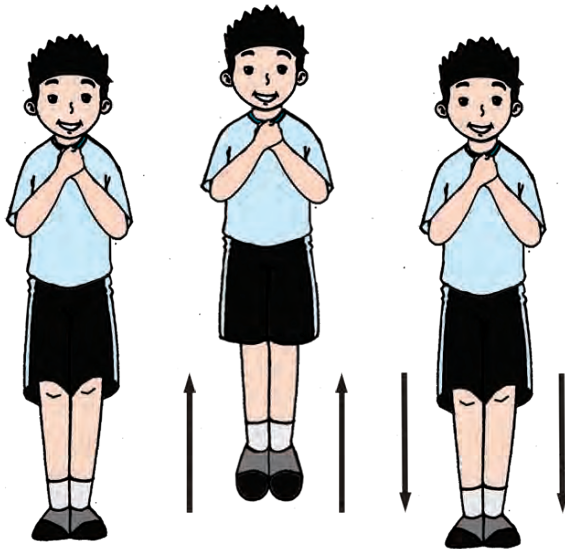
melompat
berguling
berputar
memindahkan
berjalan

ada berbagai gerakan
agar badan menjadi sehat dan kuat
bagaimana bentuk latihannya
ayo kita pelajari gerakannya

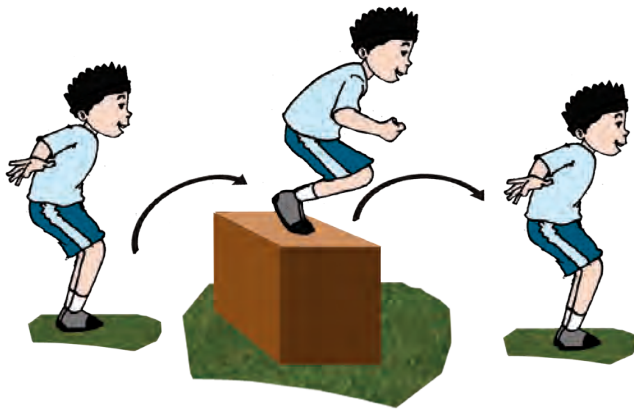
a bentuk senam ketangkasan

di bawah ini ada beberapa senam ketangkasan
yang akan kalian pelajari
semangat ya dalam belajarnya
agar menjadi anak yang pintar dan sehat

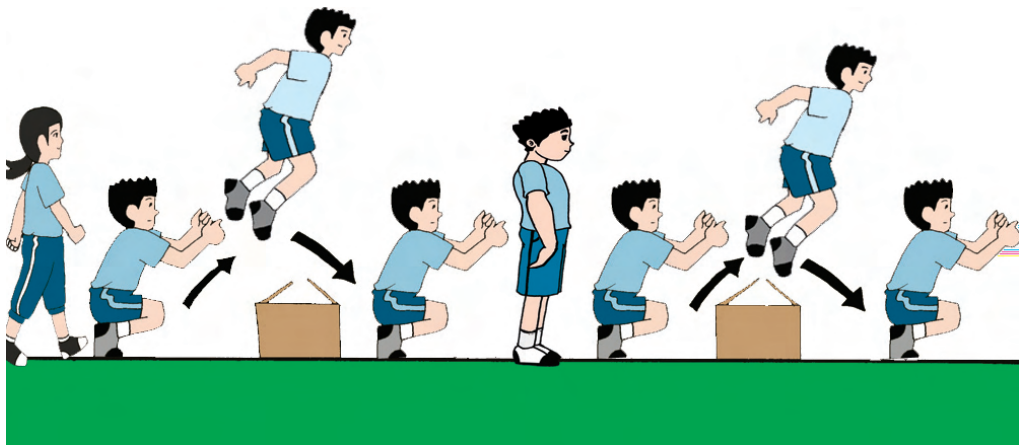
1 meloncat di tempat

tata berdiri tegak
kedua tangan berada di depan dada
kemudian meloncat
saat mendarat
jaga keseimbangan tubuh

dokumen pribadi

2 meloncat menaiki balok

sekarang tata akan meloncati balok
dengan sikap awal berdiri
kemudian meloncat menaiki balok
sebelum mendarat siapkan tubuh agar seimbang

dokumen pribadi

3 meloncati kardus bersama teman

tata mengajak teman teman berlatih
meloncati rintangan
rintangannya berupa kardus

dokumen pribadi

4 loncat naik ke peti

dimulai dengan awalan
kedua tangan
menumpu pada peti
kemudian kaki loncat
naik ke peti dan berdiri

dokumen pribadi

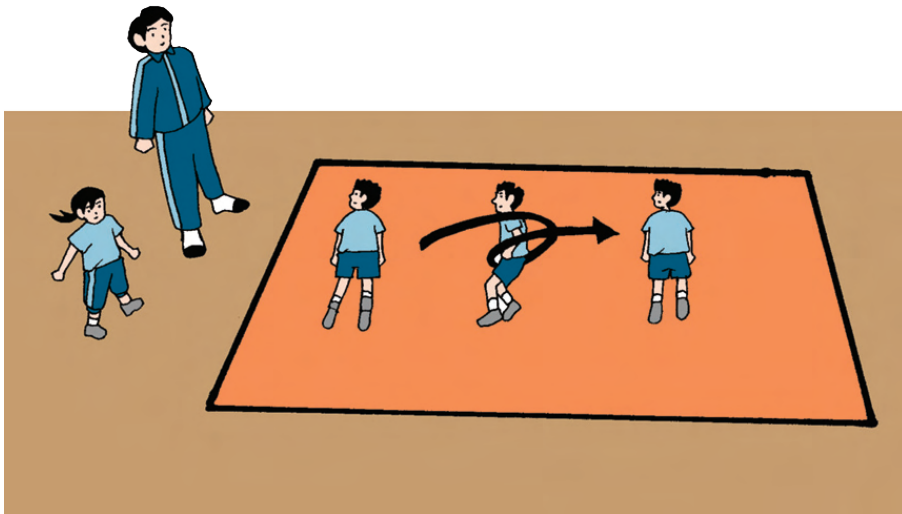
b berguling

nah sekarang kalian
akan belajar gerakan beguling
hati hati dalam melakukan gerakan ini ya

1 berguling dengan telungkup

ayo kalian semua siap-siap
untuk berlatih berguling ya
kata pak yanto kepada anak anak
kali ini kalian berdiri berbaris dengan rapi

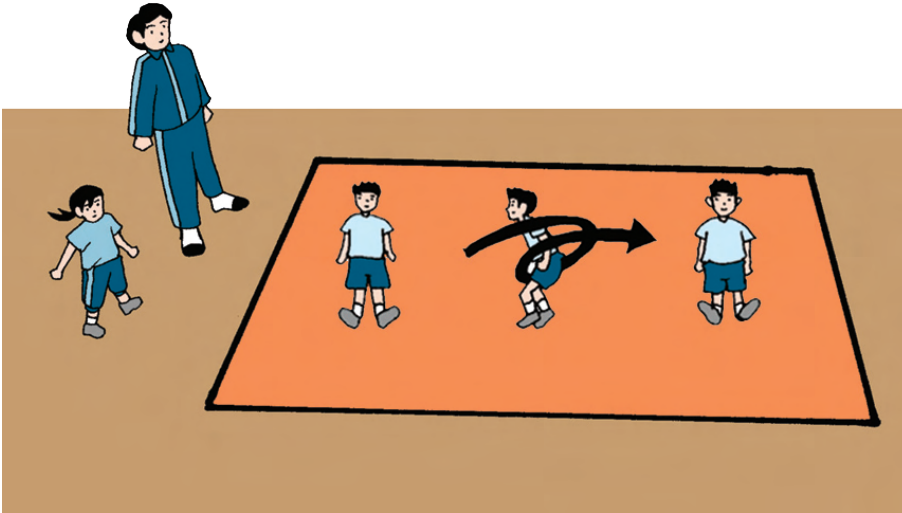
gerakan berguling dengan telungkup adalah
kalian tidur telungkup
tangan lurus ke depan
wajah ke samping

sesudah itu tunggu aba aba
satu..dua…tiga…
setelah hitungan ketiga
kalian berguling ke depan ya secara bergiliran

dokumen pribadi

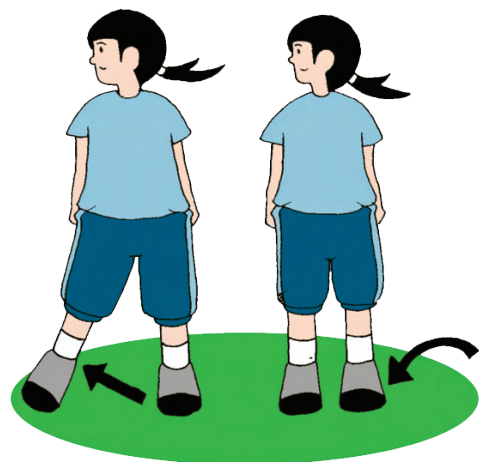
2 berguling dengan telentang

nah barusan kalian sudah melakukan
gerakan berguling dengan telungkup

kalian hebat
bisa melakukan dengan benar gerakan itu
kali ini kalian akan melakukan
gerakan berguling dengan telentang

ayo kalian berbaris di depan matras lagi
sesudah itu tunggu aba aba
satu..dua…tiga…
setelah hitungan ketiga
kalian berguling ke depan ya secara bergiliran

dokumen pribadi

3 berjalan ke samping kanan

gerakannya seperti ini
posisi berdiri
pandangan ke arah kanan
lalu langkahkan kaki kanan
ke samping kanan
di ikuti kaki kiri

dokumen pribadi

3 berjalan ke samping kiri

gerakannya seperti ini
posisi berdiri
pandangan ke arah kiri
lalu langkahkan kaki kiri
ke samping kiri
di ikuti kaki kanan

dokumen pribadi

c latihan memindahkan berat tubuh

1 mengangkat kaki kanan

kaki kanan diangkat
sebatas lutut
biarkan kaki kiri
menahan berat badan
tahan sebentar
dan jaga keseimbangan

dokumen pribadi

2 mengangkat kaki kiri

kaki kiri diangkat
sebatas lutut
biarkan kaki kanan
menahan berat badan
tahan sebentar
jaga keseimbangan

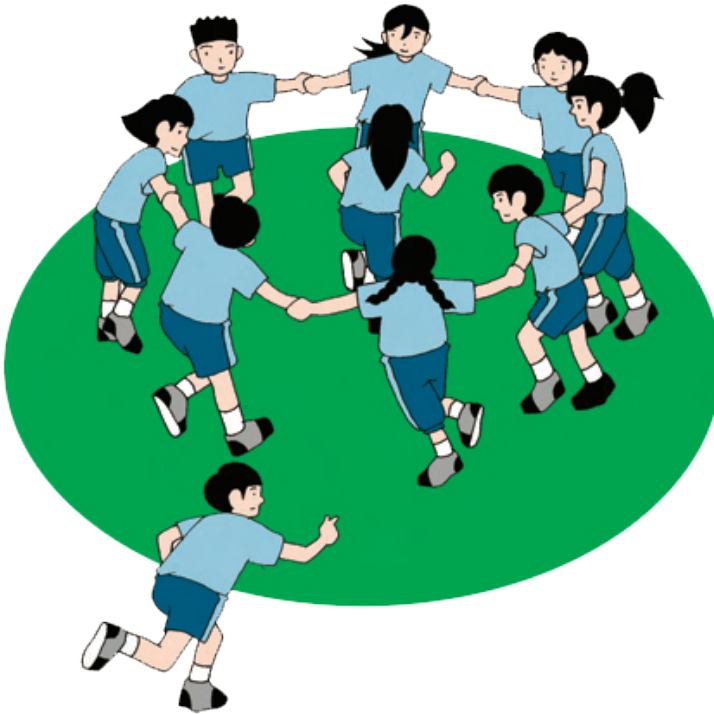
dokumen pribadi

yuk kita bermain

permainan kucing dan tikus

berlatih menghindar dan berhenti
sambil bermain kucing dan tikus
di lapangan sekolah

buat lingkaran yang besar dengan kapur putih
kalian bersama temanmu hom pi pa
yang menang jadi pagar
dua temanmu yang kalah
menjadi kucing dan tikus

tikus disimpan di dalam pagar
kucing disimpan di luar pagar
kucing mengejar tikus masuk ke pagar
pagar menghalang halangi kucing masuk
tikus menghindar kejaran kucing

dokumen pribadi

salam olahraga

hiburan sirkus atau akrobat banyak melakukan gerakan senam ketangkasan

rangkuman

latihan senam ketangkasan seperti

- meloncat di tempat
- meloncat menaiki balok
- meloncati kardus bersama teman
- loncat naik ke peti

latihan berguling seperti

- berguling dengan telungkup
- berguling dengan telentang

latihan memindahkan titik berat seperti

- memindahkan titik berat tubuh pada kaki kanan
- memindahkan titik berat pada kaki kaki kiri

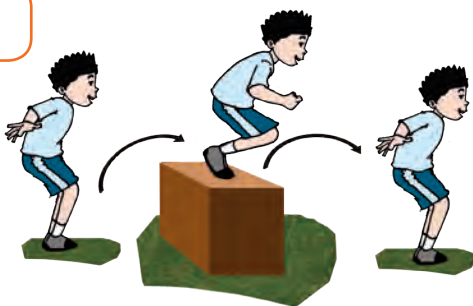
evaluasi pelajaran 7

tebak gambar

carilah gambar gerakan **meloncat menaiki balok**
beri tanda ceklist (✓) pada gerakan yang dimaksud

1

2

3

4

5

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai senam ketangkasan	siswa dapat menangkap nilai nilai dari senam ketangkasan	siswa jadi mampu mempraktikkan gerakan senam ketangkasan

pelajaran 8

gerak irama

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan gerak berirama secara berpasangan dan beregu dengan iringan musik atau tanpa menggunakan iringan musik

peta konsep

gerak irama

- gerak irama berpasangan
- gerak irama beregu

kata kunci

gerak
irama
merentangkan
mengayun
berjalan
tegak

tata dan teman teman berlatih gerak
menggerakan kaki dan tangan ke segala arah
berlatih gerak membuat badan menjadi bugar
kalau kalian ingin sehat dan bugar
ayo kita berlatih gerak

a gerak irama berpasangan

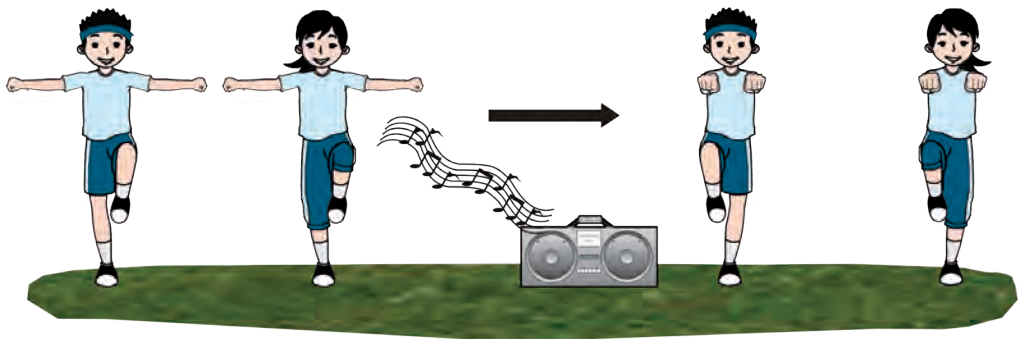
tata belajar gerak irama bersama tuti
gerak irama dapat menyehatkan jiwa dan raga
tata belajar gerak sambil bernyanyi
menyanyikan lagu naik kereta api

1 gerak pertama

gerakan pertama
pada saat nyanyian naik kereta api tut tut tut
berjalan tegak di tempat
pandangan lurus ke depan
kedua tangan diayun bergantian

dokumen pribadi

2 gerak kedua

gerakan kedua
pada saat nyanyian ke bandung surabaya
rentangkan lengan
lalu mengayunkan ke muka dada

dokumen pribadi

3 gerakan ketiga

gerakan ketiga
pada saat nyanyian
bolehkah naik dengan percuma
ayo kawanku lekas naik
angkat kaki kanan ke samping kanan

dokumen pribadi

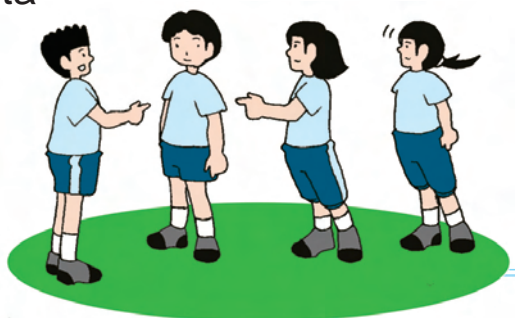
4 gerakan keempat

gerakan keempat
pada saat nyanyian
keretaku tak berhenti lama
angkat kaki kiri ke samping kiri

dokumen pribadi

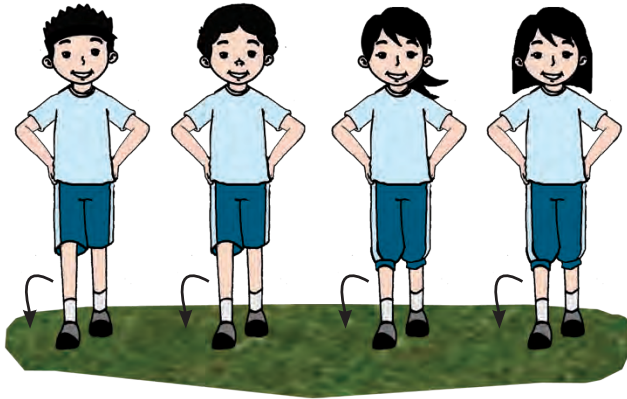
b gerak irama beregu

gerak berirama ini
dilakukan dengan beregu
satu regu terdiri atas
empat orang pria dan wanita

sebelum dimulai
pilihlah seorang
sebagai ketua regu
sebagai komando
dalam memimpin gerakan

dokumen pribadi

posisi awal gerakannya
badan berdiri tegak kedua kaki rapat
pandangan ke depan
gerakan dimulai dari satu sampai empat

1 gerakan pertama

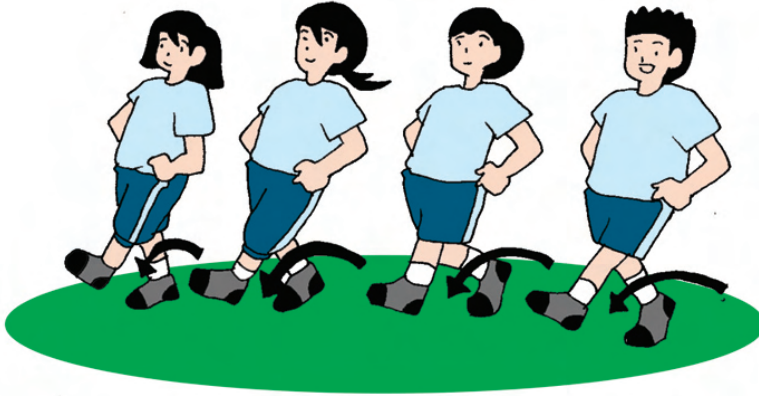
tangan berada dipinggang dan mengepal
melangkah empat langkah ke depan
hitungan satu sampai empat

dokumen pribadi

2 gerakan kedua

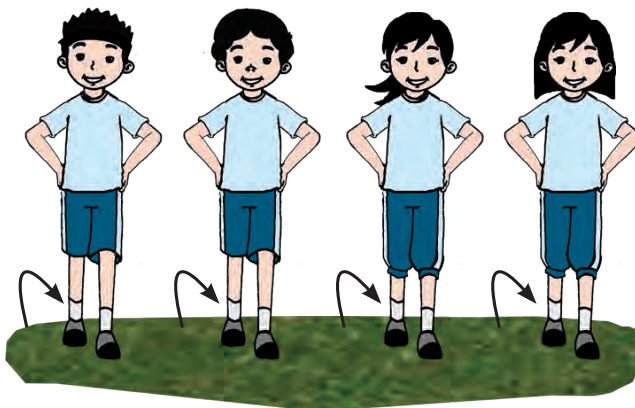
tangan mengepal dan berada dipinggang
melangkah empat langkah serong kiri
dari hitungan satu sampai empat

dokumen pribadi

3 gerakan ketiga

tangan dipinggang dan mengepal
melangkah empat langkah serong kanan
dari hitungan satu sampai empat

dokumen pribadi

4 gerakan keempat

tangan mengepal dipinggang
melangkah empat langkah ke belakang
dari hitungan satu sampai empat

dokumen pribadi

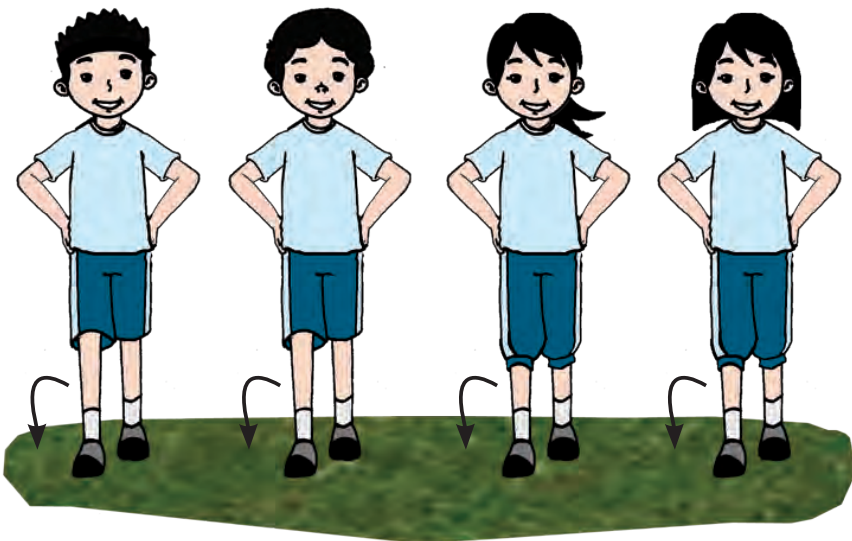
yuk kita bermain

berhitung sambil melangkah

lakukan permainan ini bersama teman
di lapangan sekolah

pada hitungan ke tiga
langsung melangkah

ikuti permainannya seperti ini
posisi awal jalan di tempat

- satu dua tiga langkah ke kiri
- satu dua tiga langkah ke depan
- satu dua tiga langkah ke kanan
- satu dua tiga langkah ke belakang

dokumen pribadi

salam olahraga

senam kesegaran jasmani (skj) termasuk salah satu gerak berirama

rangkuman

berlatih gerak irama bisa kalian lakukan
berpasangan atau beregu
berlatih gerak irama bersama sama
membuat hati menjadi riang gembira
gerak irama tentunya dapat diiringi
dengan musik atau tanpa musik

agar gerak iramanya lebih bersemangat
kalian bisa sambil bernyanyi
pilihlah lagu yang kalian suka

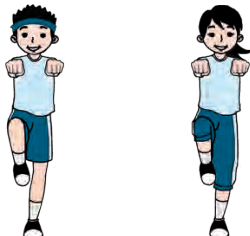
lalu gerakan badan
dengan melakukan gerakan gerak
seperti gerakan berjalan di tempat
berjalan ke samping
mengangkat kaki ke depan
mengangkat kaki ke samping
dan ke belakang
kemudian mengayun tangan ke depan lurus

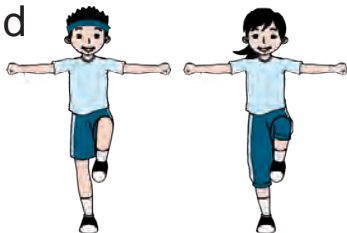
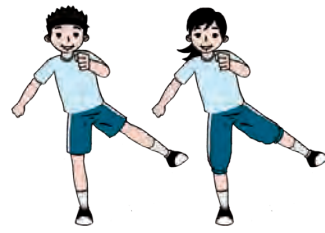
evaluasi pelajaran 8

memahami gerakan

urutkan gerak irama berpasangan di bawah ini

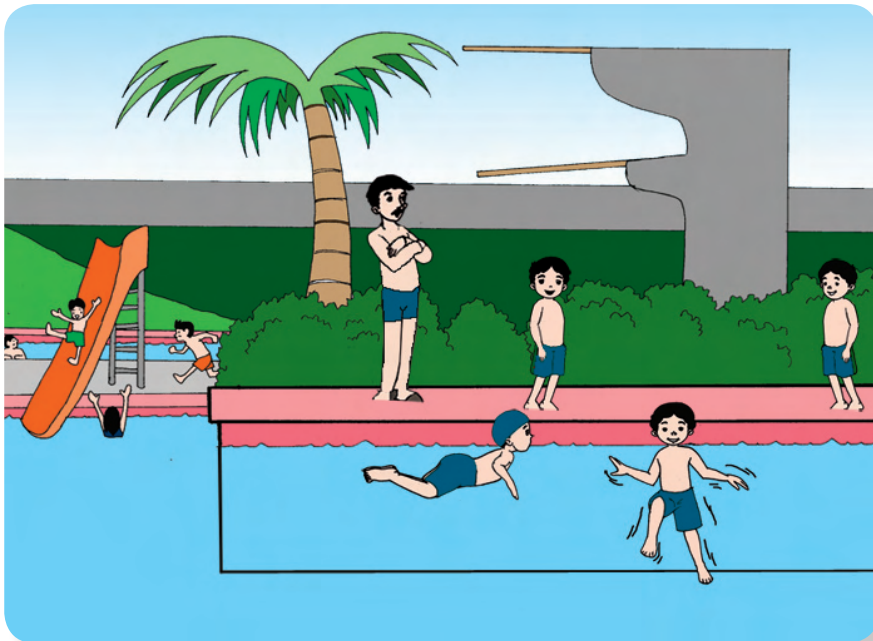
a ....

b ....

c 1

d ....

e ....

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai gerak berirama	siswa dapat menangkap nilai nilai dari gerak berirama baik berpasangan maupun beregu	siswa jadi mampu mempraktikkan gerakan gerak berirama

pelajaran 9

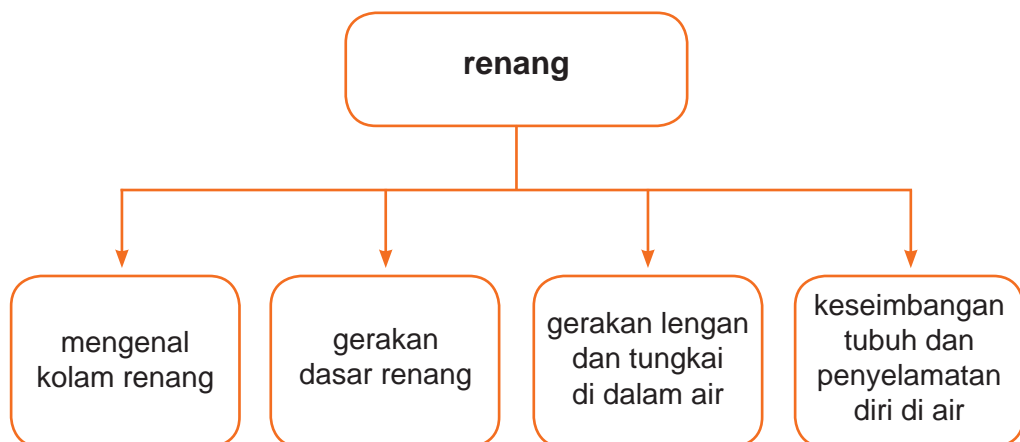
renang

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan mampu melakukan gerak dasar renang serta memahami peraturan di kolam renang serta keselamatan diri dan orang lain ketika melakukan olahraga renang

peta konsep

renang

- mengenal kolam renang
- gerakan dasar renang
- gerakan lengan dan tungkai di dalam air
- keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air

kata kunci

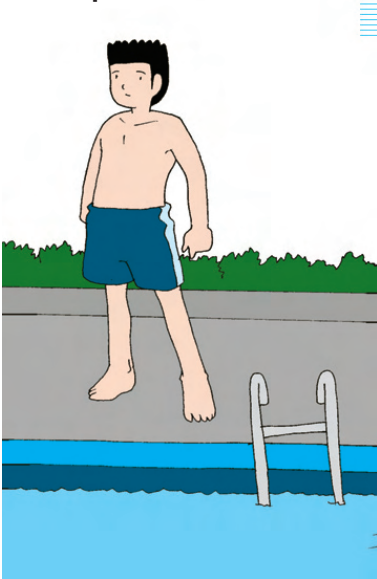
mengangkat
keseimbangan
menenggelamkan
bernafas
lengan
penyelemantan
tungkai
mengapung

tata dan teman teman berlatih renang
agar badan menjadi sehat dan lebih tinggi
kalau badan kalian ingin cepat tinggi
ayo berlatih renang bersama sama

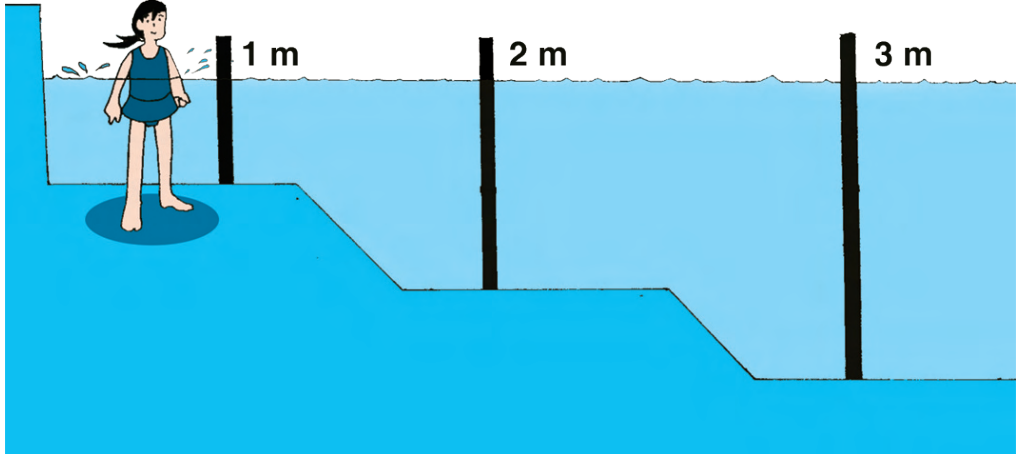
a mengenal kolam renang

sebelum renang
kalian harus melakukan persiapan renang
mengikuti perintah guru
untuk berenang di kolam yang tidak dalam
dan menjaga kebersihan

1 persiapan renang

sebelum renang siapkan badan kalian
pastikan badan kalian
dalam keadaan tidak sedang sakit
ikuti perintah dan anjuran guru kalian

dokumen pribadi

2 renang di kolam yang tidak dalam

kalian renanglah di kolam
yang kedalaman kolamnya tidak dalam

dokumen pribadi

3 menjaga kebersihan

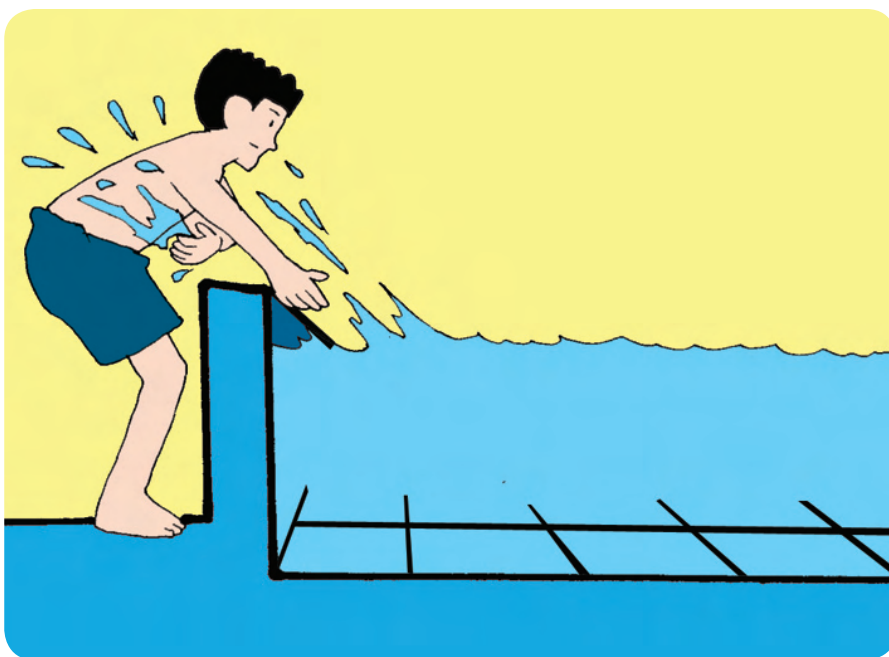
di kolam renang
tidak membuang sampah ke kolam renang
mandilah sesudah berenang

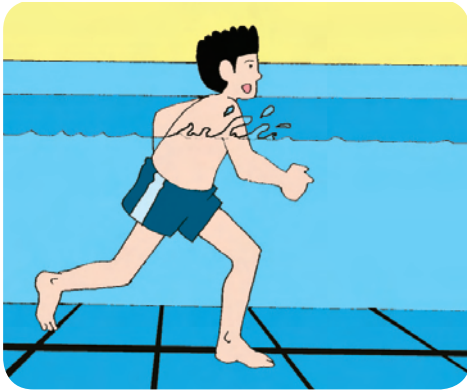
dokumen pribadi

b gerakan dasar renang

tata dan teman temannya
sedang belajar gerak dasar renang
cara mengapung di air
dan cara bernafas di air

1 pemanasan

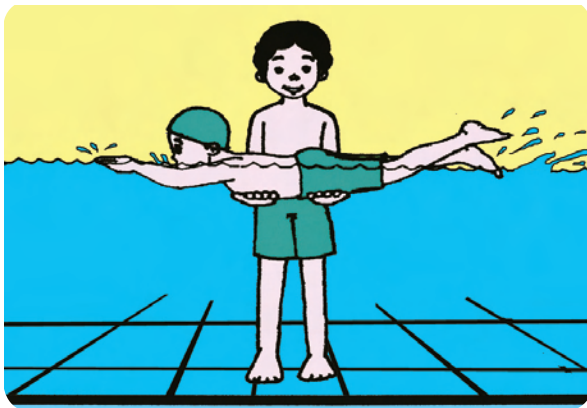
sebelum terjun
ke kolam renang
lakukan pemanasan tubuh
dengan memuncratkan
air kolam ke tubuh

dokumen pribadi

2 jalan di kolam renang

setelah badan siap
turunlah ke kolam renang
dan mulai berjalan

dokumen pribadi

3 mengapung di air dengan bantuan teman

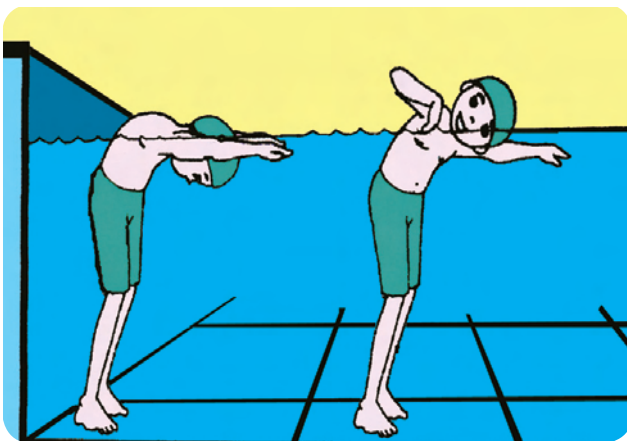
tata akan berlatih mengapung di air
dengan bantuan tito
badan telungkup di air
tito memegang perut tata

lalu tata menggerakkan kakinya
ke atas dan ke bawah satu persatu
lalu tito melepaskan pegangannya
supaya bisa mengapung

dokumen pribadi

4 latihan mengambil napas di air

tata berdiri
di kolam yang dangkal
badannya dibungkukkan
ke depan
kedua tangan
lurus ke depan
mukanya masuk
ke dalam air

kedua tangannya
ditarik bersama sama
ke samping bawah

kepalanya diangkat
ke permukaan air
untuk mengambil nafas
lalu meluruskan kedua tangan ke depan
dan muka masuk kembali ke air

dokumen pribadi

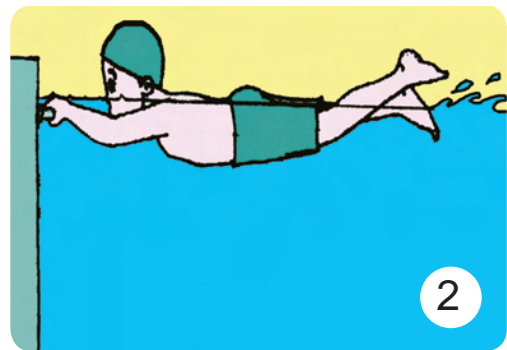
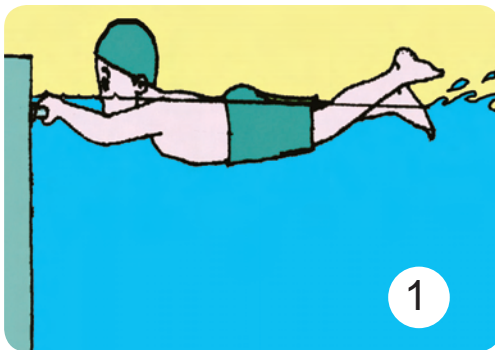
c gerakan lengan dan tungkai di dalam air

tata dan teman teman pergi ke kolam
mereka akan belajar berenang
dengan sikap awal
tata berdiri di pinggir kolam
menghadap ke dinding kolam

kedua tangan memegang besi
yang ada dipinggir kolam
kaki badan dan kepala
lurus sejajar dengan air

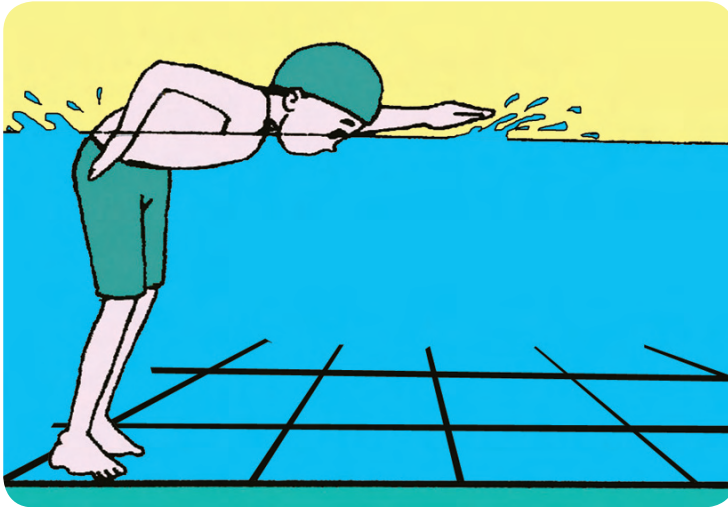
1 gerakan kaki

tata melakukan gerakan kaki
gerakan kaki bergantian
kalau kaki kiri bergerak ke atas
kaki kanan bergerak ke bawah

1 2

dokumen pribadi

2 gerakan lengan

tata berdiri di kolam dangkal
badannya membungkuk

kedua tangan lurus ke depan
kemudian menarik tangan kanan
tangan kiri ke belakang bergantian
setelah itu mereka mengangkat
kedua tangannya bersama sama

dokumen pribadi

d keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air

1 menginjak injak air

tata berlatih keseimbangan tubuh
agar dapat menjaga
keseimbangan tubuh
dan kaki tidak menyentuh dasar air
gerakan lengan menekan air
dibantu dengan gerakan kaki

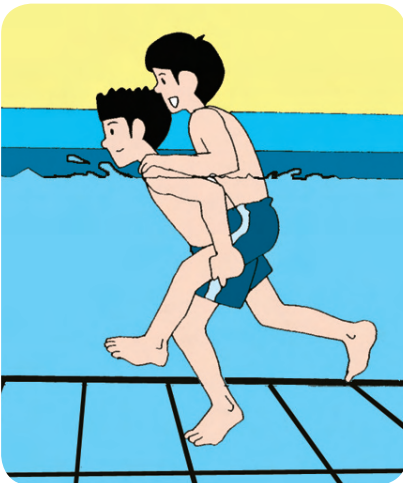
dokumen pribadi

2 menjaga keselamatan diri

- pakailah pakaian renang
- tidak dibolehkan pakai sepatu
- jangan langsung renang di kolam yang dalam
- pakailah pengaman telinga
- kacamata untuk berenang
- dan siapkan ban penyelamatan

dokumen pribadi

yuk kita bermain

menggendong teman

ajak temanmu masuk
ke dalam kolam
lakukan permainan
saling menggendong
secara bergantian dan
rasakan tubuh temanmu
yang terasa ringan
pada saat di gendong

salam olahraga

olahraga renang dapat membuat paru paru kita berkembang dengan sehat

rangkuman

gerak dasar renang
- mengapung di air
- mengambil napas di air
- berlatih gerakan lengan
- berlatih gerakan kaki
- menginjak injak air

evaluasi pelajaran 9

mencari gambar

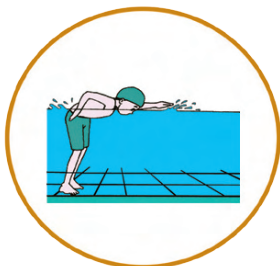
manakah gambar yang termasuk **gerakan pemanasan** beri tanda ceklist (✓) pada gambar tersebut

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai renang	siswa dapat menangkap nilai nilai dari olahraga renang	siswa jadi mampu mempraktikkan gerakan dasar renang

pelajaran 10

aktivitas
di lingkungan sekolah

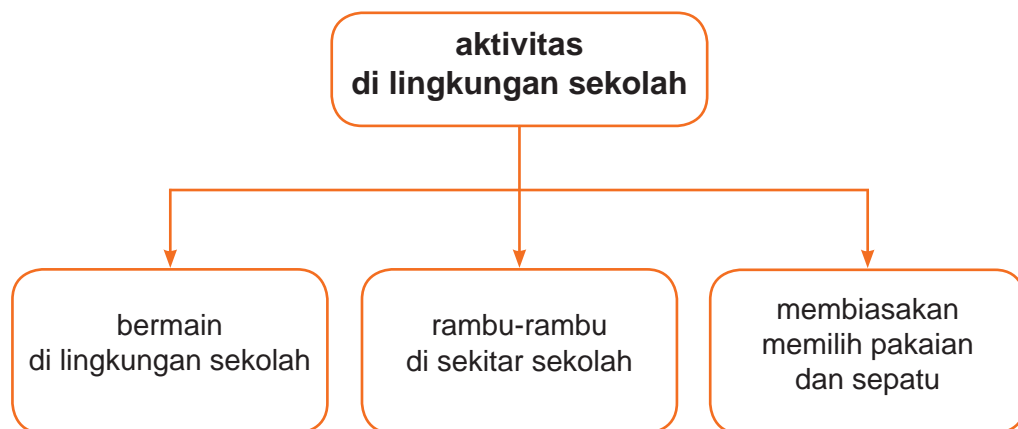
dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa dapat melakukan aktivitas di sekitar sekolah dan mengenal rambu dengan artinya juga siswa dapat berpenampilan serasi

peta konsep

aktivitas di lingkungan sekolah

- bermain di lingkungan sekolah
- rambu-rambu di sekitar sekolah
- membiasakan memilih pakaian dan sepatu

kata kunci

bermain	lingkungan	sekolah	rambu rambu
kebiasaan	menggunakan	pakaian	sepatu

anak-anak kelas dua
bermain di halaman sekolah pada jam istirahat
mereka bermain dengan riang dan gembira
tetapi tidak mengganggu yang sedang belajar

a bermain di lingkungan sekolah

anak anak sedang bermain menendang bola
melempar bola berlari dan meloncat
ada pula yang sedang membaca buku
mereka senang bermain di sekolah

1 bermain lompat tali perorangan

ayo sekarang bermain lompat tali
sediakan seutas tali
yuk kita ikutin gerakannya

ujung tali dipegang kedua tangan
putarlah tali ke depan bersama sama
sambil melompat lompat
kakinya jangan menyangkut tali

dokumen pribadi

2 lompat tali beregu

ajaklah dua orang temanmu
untuk memutarkan talinya
mari kita lihat gerakannya
ambilah jarak satu ... dua ... tiga ... langkah

lalu masuklah ke tempat tali
yang sedang berputar
saat melompat lompat
usahakan kaki tidak menyangkut tali
jika menyangkut tali
maka diganti oleh yang memutarkan
begitu pula selanjutnya dilakukan bergiliran

dokumen pribadi

b rambu rambu di sekitar sekolah

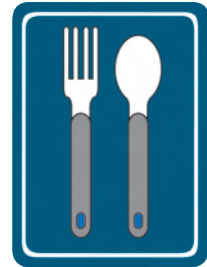
di setiap ruangan yang ada di sekolah
ada tanda atau rambu
untuk memberikan petunjuk
yuk kita lihat rambu rambunya

1 rambu bergambar tegangan listrik

menunjukan bahwa jangan menyentuh aliran listrik berbahaya

dokumen pribadi

2 rambu bergambar sendok dan garpu

menunjukan ada kantin di sekitar sekolah

dokumen pribadi

3 rambu bergambar ruang perpustakaan

menunjukkan ruangan perpustakaan

dokumen pribadi

4 rambu bergambar toilet

menunjukkan ruangan buang air kecil dan besar dan kamar mandi

PRIA WANITA

dokumen pribadi

c membiasakan memilih pakaian dan sepatu

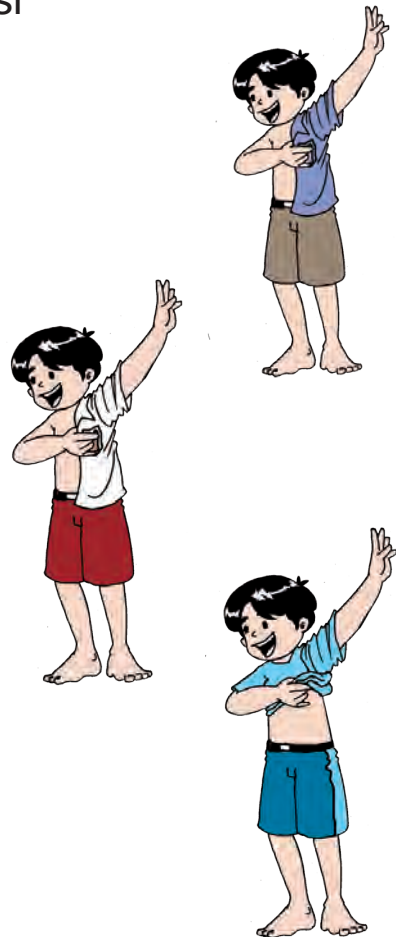
pakaian dan sepatu yang baik itu
tidak harus bagus atau mahal harganya
yang penting bersih dan serasi

1 memilih pakaian yang sesuai

jika kita ingin memakai pakaian
kita harus bisa membedakan
antara pakaian sekolah
pakaian di rumah
dan pakaian santai atau rekreasi

- **pakaian di rumah**
  pakaian di rumah
  dipakai saat kita di rumah
  pakaian harus bersih
  sopan dan sederhana

- **pakaian sekolah**
  pakaian sekolah dipakai
  untuk pergi sekolah
  jangan dipakai di rumah
  karena akan mudah kotor

- **pakaian olahraga**
  pakaian olahraga digunakan
  khusus untuk berolahraga

dokumen pribadi

2 memilih sepatu yang sesuai

begitu pula dengan sepatu
sepatu banyak macamnya
ada sepatu untuk berolahraga
dan ada pula sepatu untuk sekolah

dokumen pribadi

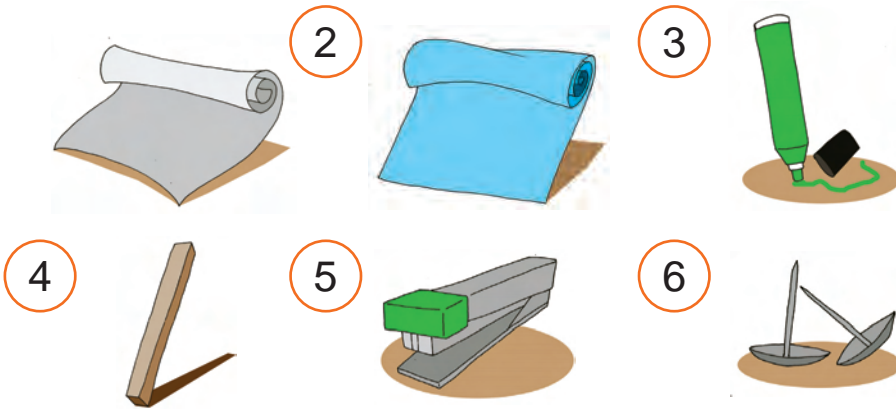
usahakan kita memakai sepatu
yang tidak sempit
tetapi disesuaikan
dengan ukuran kaki kita
supaya kaki tidak lecet dan sakit

dokumen pribadi

yuk kita bermain

buatlah rambu

buatlah rambu untuk di pakai di sekolahmu
sebelumnya bicarakan dahulu pada guru kalian
rambu apa saja yang diperlukan di sekolahmu
guru meberi petunjuk kepada siswa/i cara-cara
membuat rambu di sekolah
bahan yang di perlukan adalah sebagai berikut:

1 karton putih
2 plastik bening
3 spidol
4 balok kayu kecil
5 hekter
6 paku payung

cara membuatnya adalah seperti ini:

- karton dipotong seukuran hvs
- buat rambu bergambar yang dianggap perlu misalnya: rambu untuk tempat alat olahraga
- sesudah di gambar
- dilapisi plastik bening
- gunakan hekter agar kuat
- tempelkan rambu dengan menggunakan paku payung di depan pintu kelas

dokumen pribadi

salam olahraga

pakaian olahraga dan sepatu olahraga banyak yang harganya murah dengan kualitas yang bagus

rangkuman

bermain di lingkungan sekolah sangat mengasyikan kalian bisa bermain bola kucing kucingan berlari lari membaca buku bermain loncat tali dan lain lain

kalian juga harus mengetahui berbagai macam rambu antara lain

- rambu tegangan listrik
- rambu perpustakaan
- rambu toilet
- rambu kantin

kalian juga harus membiasakan memilih pakaian yang sesuai

- pakaian di rumah
- pakaian sekolah
- pakaian olahraga

evaluasi pelajaran 10

tebak gambar

carilah gambar rambu bergambar **ruang perpustakaan** beri tanda ceklist (✓) gambar rambu yang dimaksud

1

2

3

4

5

PRIA WANITA

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham. mengenai aktivitas di lingkungan sekolah	siswa dapat menangkap nilai nilai dari aktivitas di lingkungan sekolah	siswa jadi mampu mempraktikkan ragam aktivitas di lingkungan sekolah

pelajaran 11

hidup sehat

dokumen pribadi

tujuan pembelajaran

dengan mempelajari bab ini siswa akan menyukai kebersihan dengan mempraktikkan membersihkan tangan dan kaki selain itu akan mengenal makanan dan minuman yang baik dan menyehatkan tubuh juga mengerti betapa pentingnya makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh

peta konsep

hidup sehat

- menjaga kebersihan tangan dan kaki
- makanan sehat

kata kunci

kebersihan	tangan	kaki
makan	sehat	

apakah kalian sudah mengetahui
makanan yang bergizi
selain mengenalkan makanan yang bergizi
kalian perlu juga membersihkan tangan dan kaki
agar tubuhmu tidak kotor

a menjaga kebersihan tangan dan kaki

1 mencuci tangan sebelum makan

sebelum dan sesudah makan
biasakan selalu membersihkan
atau mencuci tangan

gunakan sabun
agar tangan selalu bersih
dan terhindar dari penyakit

dokumen pribadi

2 memotong kuku

selain mencuci tangan
sebelum dan sesudah makan
lihatlah kuku tangan setiap minggu

jika sudah panjang
maka potonglah
dengan gunting kuku
minta bantuan ibu atau saudara
untuk memotong kuku
agar tidak timbul luka

dokumen pribadi

3 memelihara kebersihan kaki

supaya kita bebas dari penyakit
tentu sebaiknya selalu menggunakan
pelindung kaki atau alas kaki atau sepatu

ketika kita keluar rumah
atau bepergian ke mana saja
pada waktu mau tidur
kita harus membiasakan
mencuci kaki kita
supaya kaki kita tidak kotor
dan tidak menimbulkan gatal gatal
apabila kuku kaki kita panjang
biasakan supaya memotong kukunya

dokumen pribadi

b makanan sehat

kita sebagai mahluk hidup
tentu perlu makanan
untuk melangsungkan kehidupan
dan menjaga agar tubuh tetap sehat

1 menjaga kebersihan makanan

sebelum memasaknya
ibu tata selalu mencuci makanan
sebelum dimakan

tata makan nasi
pagi siang dan malam
sebelum pergi sekolah suka sarapan dulu
ditambah minum teh manis
kadang kadang minum susu

dia tidak suka jajan di sekolah
karena belum tentu jajanan itu terjamin
atau terjaga kebersihannya
dia selalu memilih
makanan yang bersih
terkadang membawanya
dari rumah

dokumen pribadi

2 manfaat makanan yang bersih dan sehat

setiap bergerak tubuh tata
memerlukan bermacam macam
zat penting yang diperoleh dari makanan
seperti karbohidrat zat lemak
vitamin dan mineral

- **karbohidrat**

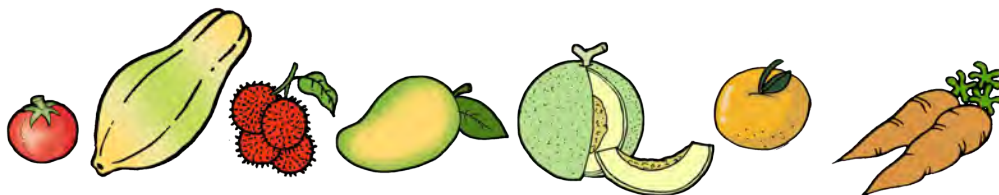
  bu guru menerangkan zat yang penting
  bagi tubuh kita seperti karbohidrat
  sebagai sumber tenaga
  nasi jagung kentang dan yang lainnya

dokumen pribadi

- **lemak**

  lemak bermanfaat bagi kalian sebagai cadangan energi
  dan pembentukan energi panas pada badan kita
  lemak dapat diperoleh dari susu keju daging
  dan kacang kacangan

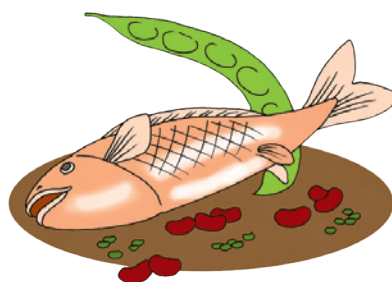
dokumen pribadi

- **vitamin**
  supaya tubuh kita tahan dari penyakit
  kita memerlukan makan
  makanan yang mengandung vitamin
  seperti vitamin a vitamin b vitamin c dan vitamin d

dokumen pribadi

- **mineral**
  mineral diperoleh dari
  air minum garam dan gula
  gunanya untuk keseimbangan
  pertumbuhan badan

dokumen pribadi

- **protein**
  protein bisa didapat dari tumbuhan
  maupun dari hewan
  dari tumbuhan
  seperti kacang kedelai
  dan dari hewan
  misalnya ikan

  protein bermanfaat sebagai
  zat pembangun tubuh
  dan mengganti sel
  yang rusak pada tubuh kita

dokumen pribadi

yuk kita bermain

memilih sarapan pagi

macam-macam menu sarapan pagi

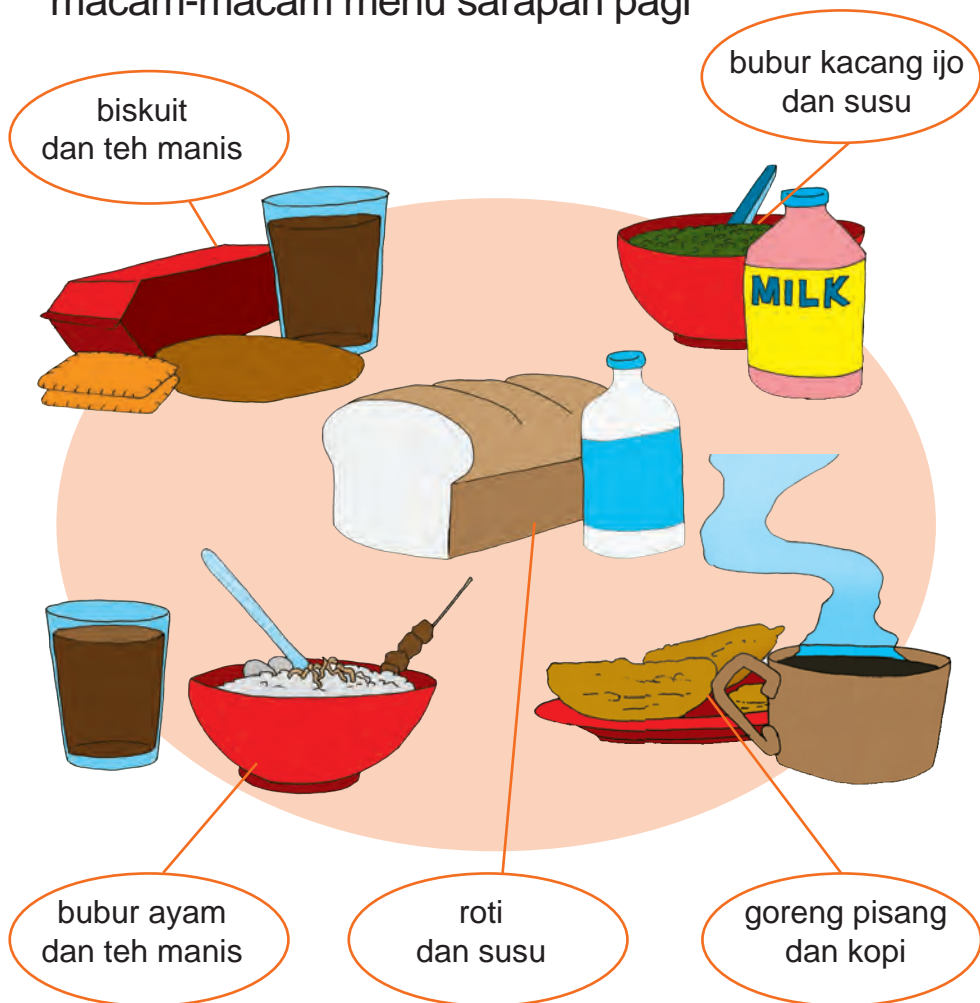
biskuit
dan teh manis

bubur kacang ijo
dan susu

MILK

bubur ayam
dan teh manis

roti
dan susu

goreng pisang
dan kopi

pilih sarapan pagi yang kalian suka
pada menu sarapan di atas
atau tulis menu sarapan pagi yang kalian biasa lakukan
hasil catatannya kirimkan pada guru

salam olahraga

agar tubuh selalu sehat dan segar
rajinlah membersihkan tubuh

rangkuman

menjaga kebersihan diri sendiri
dengan membiasakan mencuci tangan

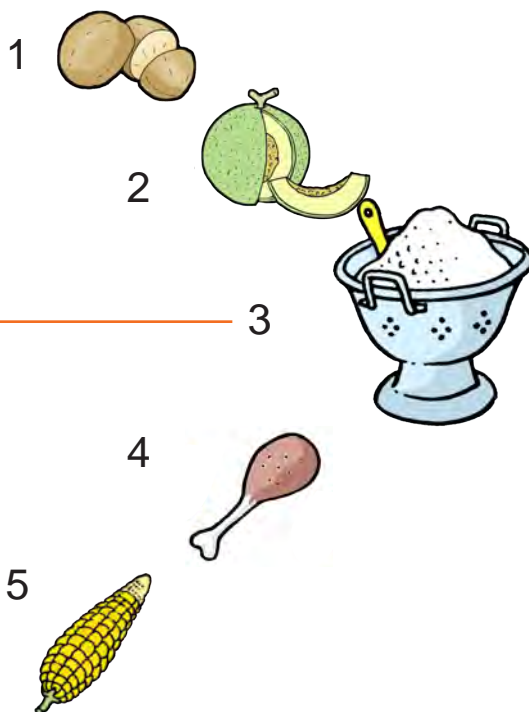
sebelum dan sesudah makan
membiasakan mencuci kaki sebelum tidur
dan memotong kuku yang panjang

selalu menjaga kebersihan makanan
dan mengetahui zat penting yang diperoleh
dari makanan seperti karbohidrat
lemak vitamin dan mineral

evaluasi pelajaran 11

memahami gambar

tarik garis pada makanan yang mengandung karbohidrat

karbohidrat

1

2

3

4

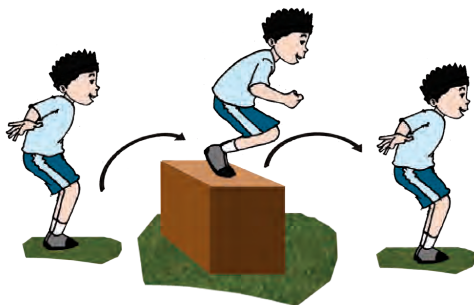
5

pencapaian siswa

kognitif	afektif	psikomotorik
siswa paham mengenai hidup sehat	siswa dapat menangkap nilai nilai dari hidup sehat	siswa jadi mampu mempraktikkan membersihkan tangan dan kaki juga siswa dapat mempraktikkan makan makanan dengan bersih juga bergizi

latihan semester 2

a tebak gambar

gerakan gambar apa saja yang ada di bawah ini

1 gambar di samping adalah gerakan meloncat....

2 gambar di samping adalah gerakan meloncat....

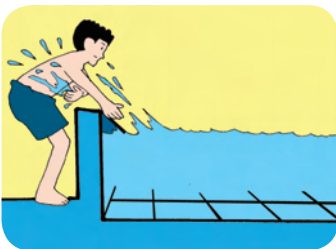
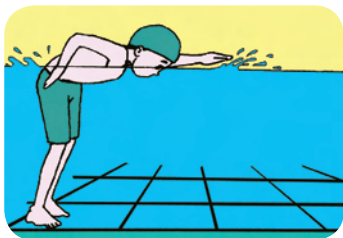
3 gambar di samping adalah gerakan mengangkat....

4 gambar di samping adalah rambu bergambar....

5 gambar di samping adalah rambu bergambar....

b memahami gambar

nyatakan benar (b) atau salah (s) pada pernyataan di bawah ini

1 tata sedang bernyanyi

2 tata sedang bermain air

3 Tata berlatih gerak lengan

4 nasi mengandung gizi

5 ini buah mangga

glosarium

aba-aba	:	kata perintah dalam baris berbaris
alat	:	benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu
balok	:	batang kayu yang belum dijadikan papan yang ukuran panjang dan lebarnya sama
bandung	:	ibukota jawa barat
benar	:	sesuai dengan seharusnya
berguling	:	gerakan memutar
bola	:	benda bulat
cottonbad	:	alat untuk mengorek kotoran pada kuping
dalam	:	jauh ke bawah dari permukan
empat sehat lima sempurna	:	istilah makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh
energi	:	kekuatan atau tenaga
finish	:	garis akhir
gizi	:	zat makanan yang dibutuhkan tubuh
gizi	:	unsur yang diperlukan tubuh
harga	:	nilai barang yang salah satunya ditentukan dengan sejumlah uang
iringan	:	diikuti
jalan	:	sarana untuk lalu lintas orang dan kendaraan
jasmani	:	jasad kasar
kacamata	:	benda untuk membantu melihat
kain	:	benda yang dibuat dari benang kapas
kapal	:	alat tranfortasi di lautan
kardus	:	karton
kereta api	:	alat tranfortasi yang berjalan pada rel
kertas	:	lembaran yang terbuat dari bubur kayu
ketangkasan	:	kegiatan kecepatan dan kecekatan
ketua	:	pimpinan

kolam : bak tempat air
komando : petunjuk yang harus di ikuti
kualitas : tingkat baik buruknya sesuatu
lagu : ragam suara yang berirama
lap : kain yang berfungsi untuk menyerap air atau kotoran
lingkaran : garis melengkung yang kedua ujungnya bertemu pada jarak yang sama dari titik pusatnya
murah : lebih rendah dari harga sebenarnya
musik : nada yang teratur
olahraga : melakukan gerak badan
otot : urat yang keras
pasangan : berdua
peraturan : cara yang telah ditetapkan
percaya diri : sifat yakin pada kemampuan sendiri
peti : tempat menyimpan barang
regu : lebih dari dua orang
sampo : cairan pembersih rambut
sikap : cara berdiri
start : garis awal
suara : bunyi yang keluar dari mulut
surabaya : ibukota jawa timur
seimbang : sesuatu yang tidak berat sebelah
sel : bentuk terkecil
serasi : cocok
serong : miring
tabel : bentuk peraga berupa kolom
tank : kendaraan militer
telentang : berbaring dengan dada ke atas
telungkup : berbaring dengan perut di bawah
toilet : tempat buang kotoran tubuh
tubuh : keseluruhan jasad pada manusia
zat : bahan pembentuk sesuatu

daftar pustaka

bina karya guru tim, (2004), *pendidikan jasmani sekolah dasar*, jakarta: erlangga.

cahaya tim, (2007), *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, jakarta: piranti.

kurikulum 2006, *kurikulum tingkat satuan pelajaran* (ktsp).

muhajir, (2004), *bugar jasmaniku*, jakarta: ganeca exact.

rasjidah endah, (2006), *portofolio seni*, erlangga for kids, jakarta: erlangga.

soewito, (2002), *kucica kumpulan lagu kenangan anak anak*, jakarta: titik terang.

supriyanto, (2004), *gembira berolahraga*, solo: tiga serangkai.

lampiran

tabel 1 contoh daftar rutin mingguan
aktivitas menjaga kebersihan tubuh

no	kegiatan	banyaknya dalam seminggu	hari
1	menjaga kebersihan rambut	....	....
2	menjaga kebersihan hidung	....	....
3	menjaga kebersihan telinga	....	....

tabel 2 kandungan gizi pada makanan

no	nama makanan	kandungan gizi			
		karbohidrat	protein	vitamin	mineral
1	nasi	....	....	....	....
2	telur	....	✓	....	....
3	daging	....	....	....	....
4	tahu	....	....	....	....
5	tempe	....	....	....	....
6	jeruk	....	....	....	....
7	air	....	....	....	....

kunci jawaban

semester 1

bab 1

1. depan
2. pinggang
3. ke atas
4. dengan dua tangan
5. tangan

bab 2

gambar latihan kesimbangan yang benar ada pada gambar nomor 3

bab 3

1. a
2. c
3. b
4. b
5. a

bab 4

1. jalan di tempat
2. ke samping kiri
3. ke depan dua kali
4. ke belakang dua kali
5. kanan dua kali

bab 5

1. betul
2. betul
3. salah
4. betul
5. betul

latihan semester 1

a tebak gambar

1. pinggang
2. ke atas
3. dengan dua tangan
4. depan dua kali
5. belakang dua kali

b memahami gambar

1. b
2. b
3. s
4. s
5. b

semester 2

bab 6

1. a
2. b
3. c
4. a
5. b

bab 7

gambar yang benar adalah gambar nomor 2

bab 8

urutannya adalah c,d,b,a, dan e

bab 9

gerak pemanasan yang benar adalah

nomor 3

bab 10

jawaban yang benar adalah nomor 4

bab 11

jawaban yang benar adalah nomor 1 dan 5

Latihan semester 2

a tebak gambar

1. melompati balok
2. ke atas peti
3. kaki kiri
4. toilet pria dan wanita
5. perpustakaan

b memahami gambar

1. salah
2. salah
3. benar
4. benar
5. salah

indeks